厨具不丰富 | 食材不高端 | 菜式不稀奇 | 满足你的胃 | 味道不粗糙

粗糙食堂 III

来一碗，超满足！

天塌下来也要好好吃饭

懒人的营养快手餐





23种盖饭 | 12种粉面 | 10种炒饭 | 15种煲

5种百搭配菜和酱料制法 | 9种常备速食粉面囤货指南

莲小兔 LIAN XIAO TU ———————— 著绘

中信出版集团

版权信息

书名:来一碗，超满足！

作者:莲小兔

ISBN:9787521712827

中信出版集团制作发行

序

天塌下来也要好好吃饭

一生那么长，最美好的莫过于跟自己喜欢的人一起吃简简单单的家常便饭，或者是一个人享受独处的时光，捣腾出心满意足的料理。

如今，生活节奏越来越快，很多时候我们都没办法给自己做一顿两菜一汤，但我们对健康也越来越重视，即使是一个人，也想要好好吃一餐简单便捷的美味。我自己一个人生活久了，有时候忙起来不爱做太烦琐的菜，但是外卖不好吃又油腻，也不健康，所以我就开始把心思花在简单、便捷又好吃，让自己“一碗就能满足”的搭配上，更幸福的是只需要洗一个碗！所以这次我将我的食谱中最具美味与实操性的部分，集结成了“粗糙食堂”系列的第三本书——《来一碗，超满足！》。

在这本书中，我将分六个部分介绍一些营养快手餐。这些食谱不仅适合爱吃米饭的人，也考虑到了喜欢粉面的朋友。最重要的是，虽然我非常喜欢吃肉，但是这60道食谱中仍有很大部分努力做到了蔬菜与肉类的平衡，保证大家营养摄入的均衡。对于不擅长下厨的朋友，更是有六个专题来帮助你做好、吃好每一餐饭。

这本书虽然还是以一人食为主，但是也可以做给家人和朋友吃。生活节奏太快，不需要准备很多，就可以让忙碌了一天的你为自己或者家人、朋友轻松做出美味的一餐。只要一碗，有荤有素，就可以很满足啦！

2018年年初出版《粗糙食堂》的时候，编辑建议我把“粗糙食堂”出成系列。只要规划好每本书的封面颜色，那么当出版的书越来越

多后，就可以像彩虹一样排列开。等我老了，我的书架上就能摆放自己的“彩虹”。所以，当年年中我们翻新升级、再版了我的第一本书《一个人的幸福餐》。如今迎来了“粗糙食堂”系列第三本。这就是我坚持画画出书的动力和人生目标。我一直觉得（虽然有点幼稚），人生在世，总要留点痕迹，我想留下一道“彩虹”。

很多人都希望看到我的“两个人的幸福餐”，我更想看到！那说明我终于“脱单”了。不知道出到第几本书，才有两个人的幸福餐呢（心酸）。一直看我书的人，也能见证我的人生历程吧。

我会在这本书中延续“画风粗糙，风味不糙”的风格，希望大家喜欢！



蓮小兔

习惯在平凡日子里，用美食记录对生活的热爱。遇到美食不仅想要大口吃掉，还喜欢用手中画笔记录下来。并不擅长用电脑绘画，执着于手绘每篇食谱，然后分享给大家。宅、吃得胖、猫狗双全、坐拥百万粉丝的美食达人，正是在下。

你问我答（Q&A）

Q 日式酱油、鲜酱油、酱油的区别是什么？

A 日式酱油比较清淡，还有昆布和柴鱼的香气在里面。

三款酱油的风味不一样，煮出来会有口味的差别。不同风味的酱油之间可以替换，但是煮出来的口味完全不一样。比如日式口味的菜，你换成酱油，会煮出中式的口味。所以你要替代也是可以的，只是不要觉得奇怪为啥煮不出异国风味咯！

Q 清酒、料酒、白料酒的区别是什么？

A 我个人喜欢用清酒，既含有一定的酒精度，烹调过后又没有酒的味道，不太影响菜的味道，这是我喜欢用的原因。

料酒的酒味很重，一些地方菜一定要用当地料酒来做才有风味。

白料酒是米酒一类的料酒，会有淡淡的酒的香气，但是不会太重，我比较喜欢。

Q 红油豆瓣酱、郫县豆瓣酱的区别是什么？

A 红油豆瓣酱是用黄豆当原料，郫县豆瓣酿是用蚕豆当原料。它们酿造的时间不一样，所呈现的香气也不一样，根据自己的菜的需求和个人喜好去选择即可。

提示 没有鲜酱油可以用生抽，再加点儿蚝油。

提示 没有日式酱油，可以用普通酱油代替，味道会稍微有偏差，

但也是很好吃的。味啉可以用“米酒加糖”代替。

1大勺=15ml，1勺=10ml，1小勺=5ml，1茶匙=5ml。



十大经典满足



1 牛肉盖饭

食材

白米饭 1碗

肥牛 200g

洋葱 适量

葱花 适量

A组

日式酱油 2勺

味啉 1大勺

糖 1勺

清酒 1勺

水 1大勺



1 锅热，下油。洋葱炒至透明，下牛肉炒至变色。



2 再加入**A组**材料，中大火翻炒收汁；汤汁浓稠后，倒在饭上即可。







2 照烧猪排盖饭



食材

五花肉或梅花肉 150g

生菜 适量

煎蛋 一个

清酒 1大勺

照烧汁

蜂蜜 2大勺

日式酱油 2大勺

清酒 1大勺

味啉 2大勺

水 1大勺

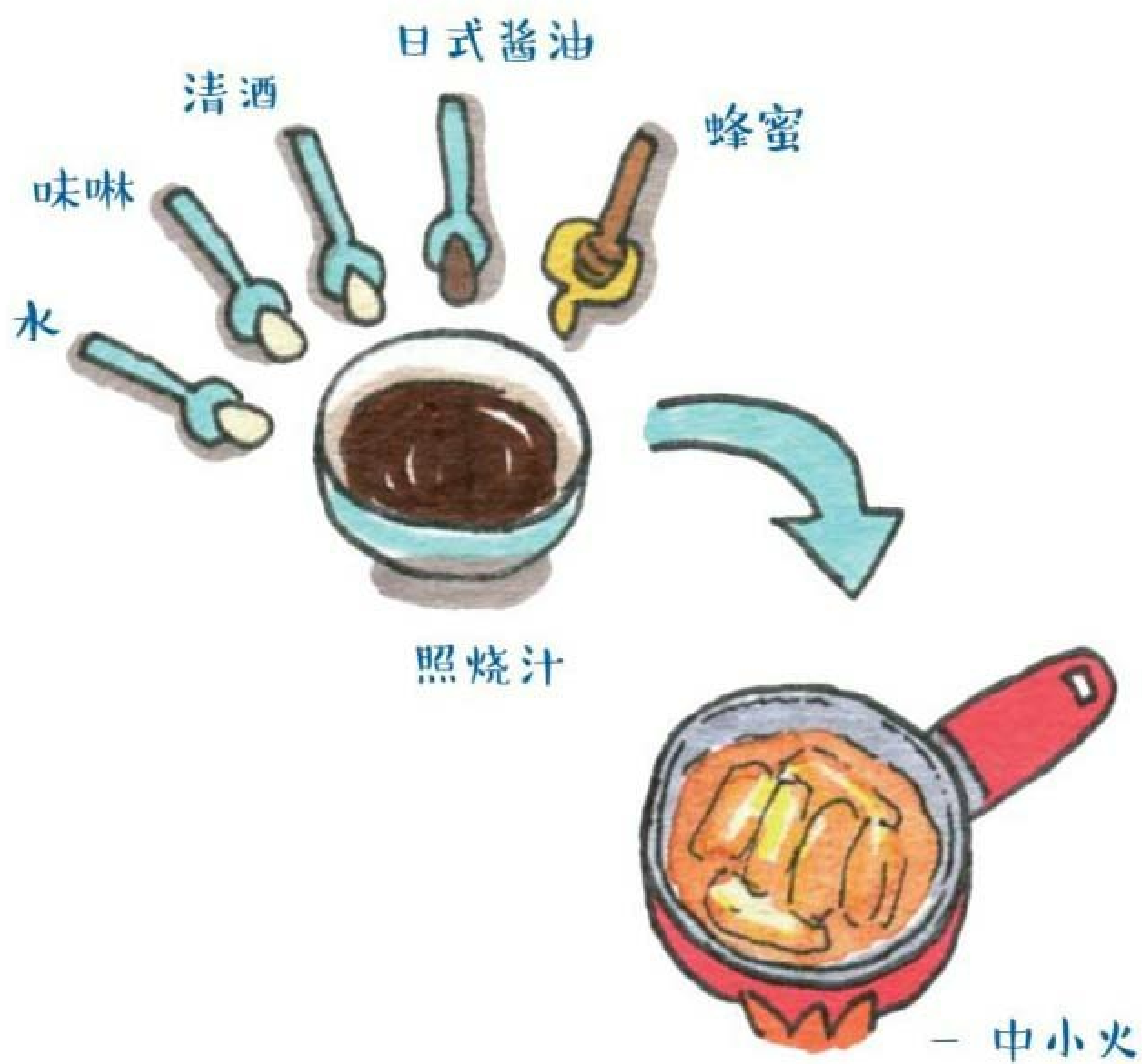
提示 蜂蜜只是增加风味，没有也可以用糖代替。



1 五花肉切小块，中火煎至两面金黄。



2 煎好后，再加1大勺清酒（米酒也可以），加盖焖1分钟。



3 把照烧汁全部倒进去，烧开后改中小火收汁，小心翻面让五花肉裹满酱汁，熬至酱汁浓稠即可。





3 鱼香肉丝盖饭

食材

里脊肉 200g

莴笋 100g

木耳 100g

配料

泡椒 2大勺（切碎）

郫县豆瓣酱 1大勺

姜末 1大勺

蒜末 1大勺

葱花 1大勺

A组

盐 1茶匙

蛋清 1个

水 4大勺

淀粉 2大勺

B组

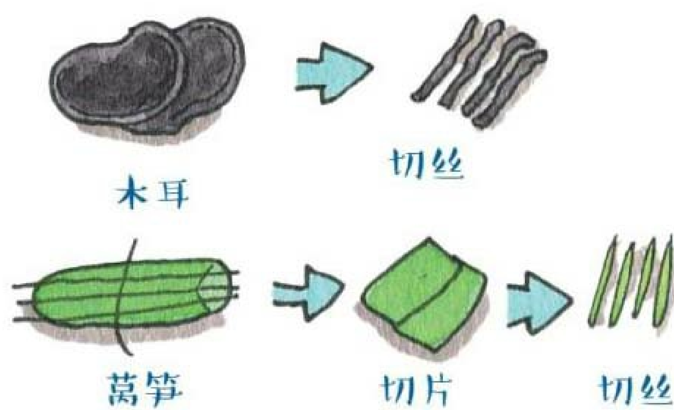
生抽 1大勺

糖 2.5勺

醋 3勺

水 1大勺

淀粉 1勺







1 将主要食材都切成细丝，葱姜蒜切末，**备用**；猪肉丝加**A**组顺时针方向搅匀；**B**组提前调好备用。



2 锅里多加一些油，在油六成热的时候，把里脊丝加进去，炒变色，盛出备用。

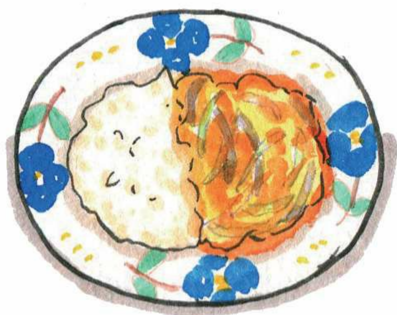
提示 多油且低油温，可以让肉丝很嫩。



3 锅里留一些底油，先加泡椒和郫县豆瓣酱，炒出红油再下蒜末和姜末，爆香后放莴笋丝、木耳丝、肉丝，快速翻炒一分钟。



4 加入葱花和**B**组（**B**组不要一股脑全部倒进去，由菜量来定），能全部裹上汁就行，大火快速翻炒均匀，马上出锅。





4 虾虾蛋包盖饭

食材

米饭 1碗

鲜虾 100g

研磨黑胡椒 适量

香葱 1根

A组

白料酒 1小勺

淀粉 1勺

盐 适量

B组

美乃滋 2勺

番茄酱 1大勺

蛋黄 1个

C组

鸡蛋 2个

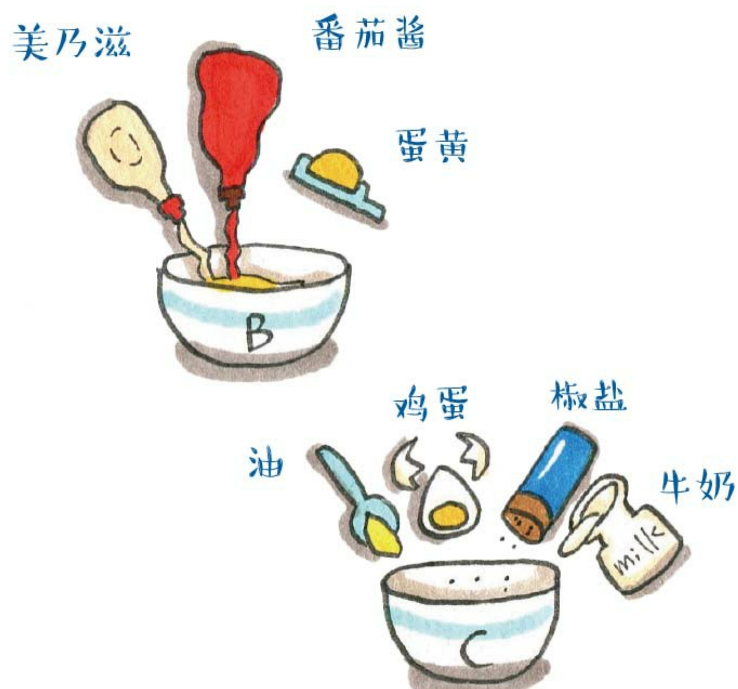
牛奶 1大勺

椒盐 适量

油 1小勺



1 鲜虾去头、去壳（或直接用虾仁）、去虾线，背上划一刀，加**A**组抓匀，备用（先加白料酒和盐后抓匀，再加淀粉抓匀）。



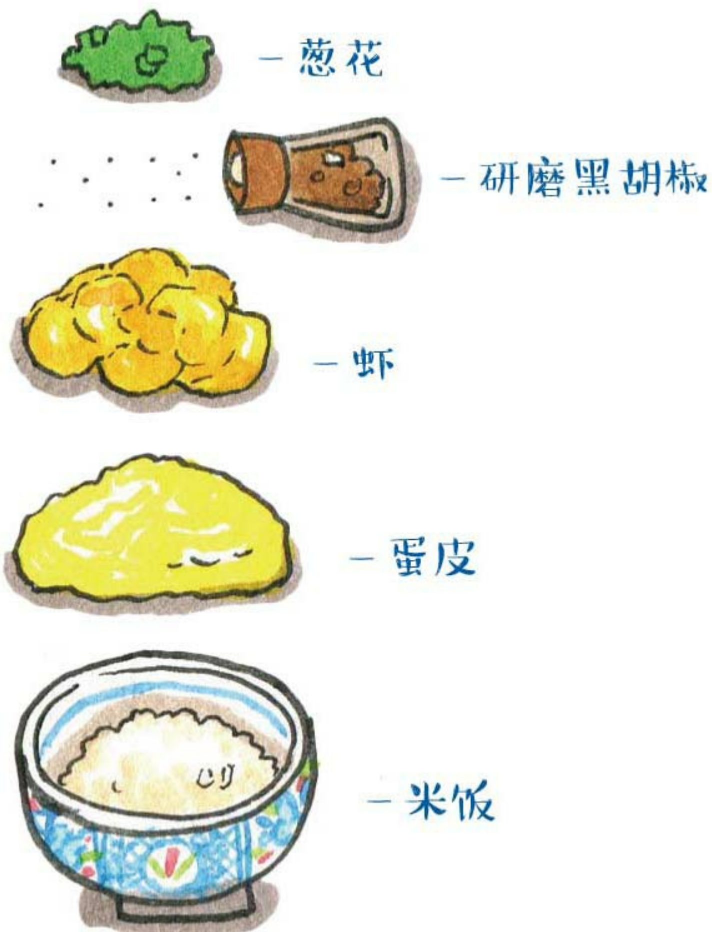
2 把**B**组搅匀放一边备用；把**C**组搅匀放一边备用；把香葱的葱白和葱绿分别切成葱花，备用。



3 不粘锅小火烧热，加油，倒入**C**组蛋液，用筷子快速搅拌，不要翻面，等蛋液基本凝固，就马上离火，盖在饭上。



4 锅中加点底油，放入葱白炒香，再加入虾仁，把虾仁炒熟后关火。加提前搅拌好的**B**组，继续拌均匀即可。



5 蛋皮盖在米饭上，虾仁盖在蛋皮上，再撒一些研磨黑胡椒和葱花。开吃吧！






5 香菇鸡肉盖饭



食材

鸡腿 2个

姜 2片

香菇 2朵

芝麻油 1勺

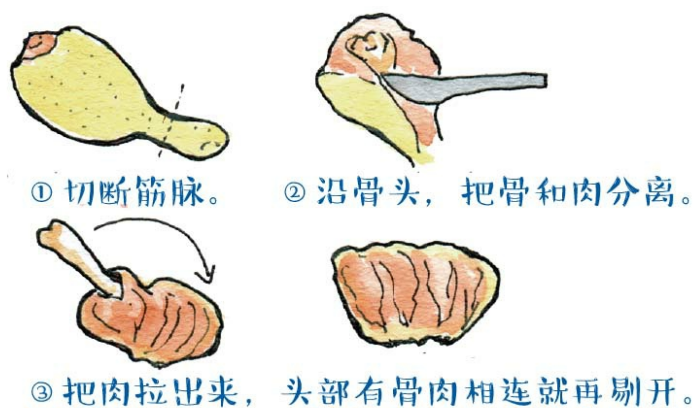
A组

米酒 1大勺

酱油 1大勺

糖 1/2茶匙

水 150ml



1 鸡腿去骨。



2 芝麻油倒入锅里，烧热以后，先爆香姜片，再倒入鸡腿肉和香菇（按自己喜好切小块），翻炒到鸡肉变色。



3 加入**A**组后大火烧开，改中小火加盖煮8分钟，煮熟后再改大火收汁，就可以盖在饭上吃啦！（起锅前按自己口味加盐）





6 黑椒烤鸡腿排盖饭

食材

鸡腿 2个

A组

洋葱丝 30g

蒜泥 1勺

酱油 1勺

米酒 1大勺

胡椒盐 1/3茶匙

黑胡椒酱 2大勺

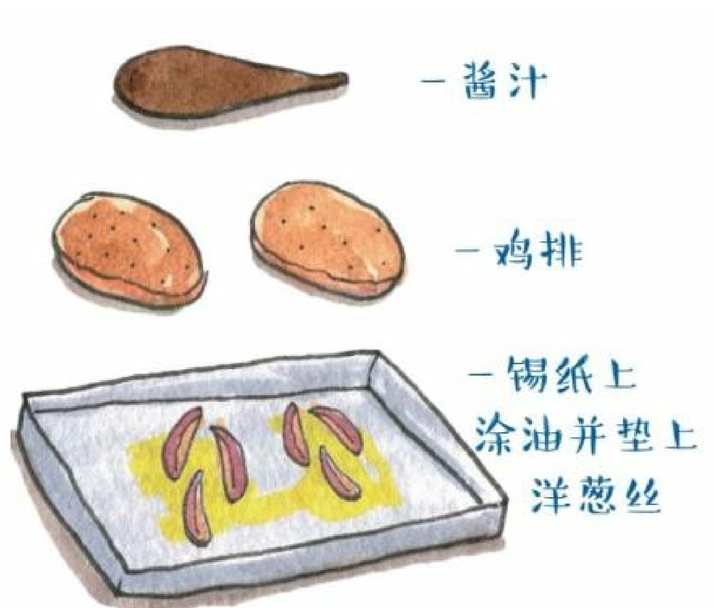
1 鸡腿去骨。



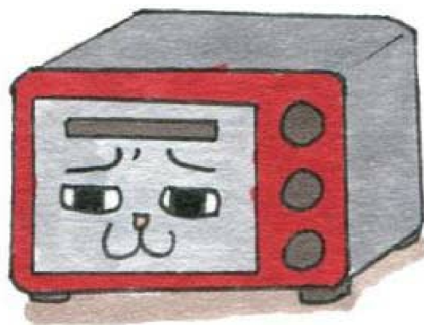
2 用叉子叉鸡腿肉带鸡皮那一面。将鸡肉和**A**组一起放入密封袋内抓匀，放入冰箱冷藏，最少腌30分钟。



烤箱版

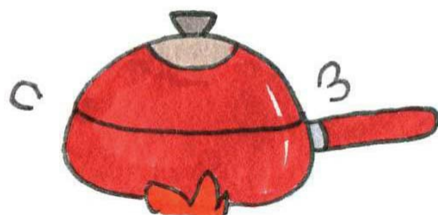


3 锡纸底部刷点油，再垫上洋葱丝，把鸡腿带皮一面向上放入，把多余的汤汁均匀地淋在鸡皮上。



4 烤箱预热至200℃，上下火，烤30分钟。

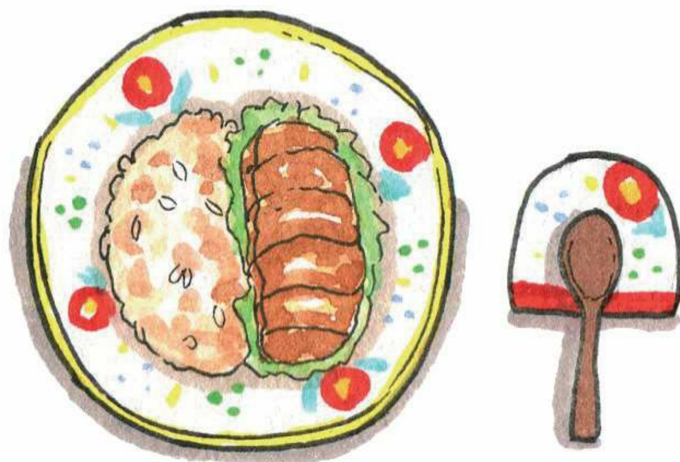
煎锅版



3 锅里加一点点油，腌制好的鸡腿肉捞出来（酱汁要沥干，不然容易焦掉），带鸡皮一面向下放入煎，加盖，两面一共煎6~8分钟，中途自己翻面，把鸡肉煎熟。



4 把多余的汤汁和洋葱倒进去，转中小火收汁，要翻面，让两面都裹满汁。





把**A**组中的黑胡椒酱换成番茄酱，那么就是番茄烤鸡腿排盖饭啦！



7 番茄肉酱意面

食材

意面 200g

猪肉末 250g

番茄 2个

虾仁 15~20颗

洋葱 半个

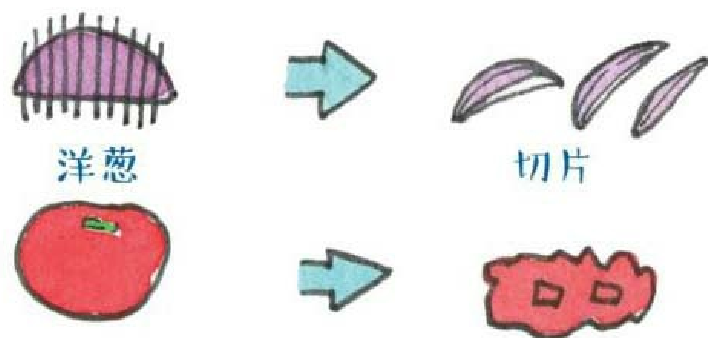
番茄酱 1大勺

研磨黑胡椒 15转

盐 1茶匙

小番茄 适量

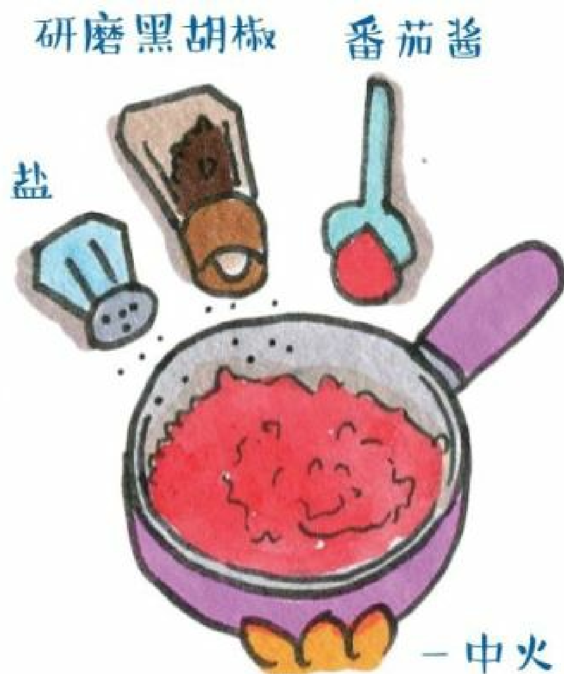
芝士粉 适量



1 洋葱切薄片；番茄洗净去皮，全部切小丁。



2 锅大火烧热后加油，下洋葱炒香后，再加入猪肉末炒到变色，加番茄炒出水。



3 番茄炒出水后，加盐、黑胡椒和番茄酱，翻炒均匀。

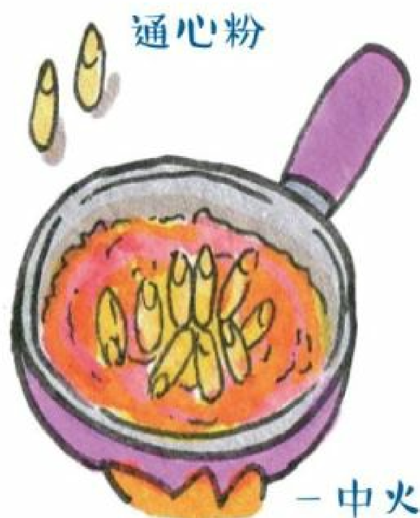
意大利面版



4 调味都炒均匀后，把料拨到两边，把意大利面放在中间，加水，完全淹没面条。加盖，大火烧开以后，改中火煮8分钟。（中间可

以拨动一下面条）

通心粉版



4 如果用的是圆形的锅煮通心粉，就把料拨到锅边一圈，通心粉放中间，加水，完全淹没面条。加盖，大火烧开以后，改中火煮8分钟（中间可以拨动一下），也可以根据通心粉包装袋上的时间来煮，每个牌子的通心粉略有不同。



5 8分钟后，把虾仁和小番茄放进去，再加盖煮2分钟。



6 2分钟后，开盖，继续大火翻炒，炒到汤汁浓郁，撒芝士粉就可以吃啦！





这样煮好后的面条比较有嚼劲儿，若喜欢再烂一点儿的，可以关火后加盖焖10分钟。我喜欢有嚼劲儿的。





8 快手肉末咖喱饭

食材

肉末 200g

想吃什么肉，都可以

洋葱 1/3个

咖喱块 4块



1 锅热加点油，将肉末用小火慢慢炒至变色，加入洋葱炒香，把洋葱炒透明后，再加水没过肉末。

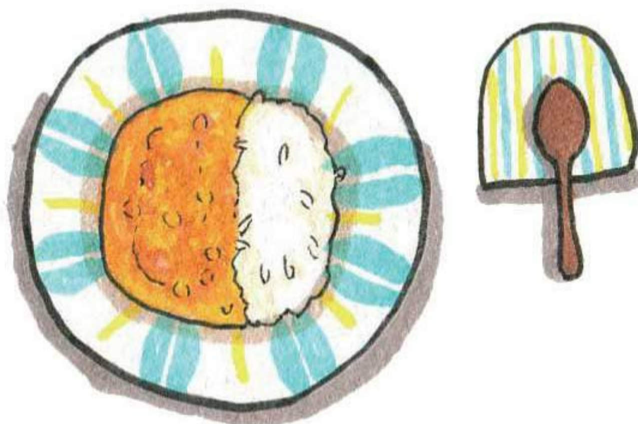


2 大火煮开后，撇掉浮沫，加入咖喱块，改小火，把咖喱块煮融化就可以啦！





这个食谱中的分量够两个人吃。在《粗糙食堂2：一个人的幸福餐》中，我介绍过肉末的保存方法：可以按照一份200g（或100g）左右放在保鲜袋中压平冷冻，方便每次解冻后使用。





9 麻婆茄子盖饭

食材

茄子 2根

猪肉末 100g

蒜末 3瓣

郫县豆瓣酱 2勺

水淀粉 2勺

花椒粉 适量

葱花 适量

A组

酱油 1勺

白料酒 1勺

糖 1茶匙

水 1小碗

提示　郫县豆瓣酱本身就是咸的，一般不需要再加盐。如果口味比较重的可以根据自己口味调整。



1 茄子洗净，切条（切块切条都可以，看你喜欢），取一煎锅，加一层薄薄的油后煎茄子。茄子切面向下，中小火煎3~4分钟，盛出来放在厨房用纸上吸下油，备用。

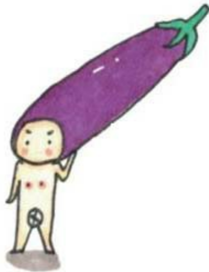


2 平底锅内倒入少许油，油热后下猪肉末炒熟，再放豆瓣酱和蒜末，炒出红油，加**A**组后煮开。

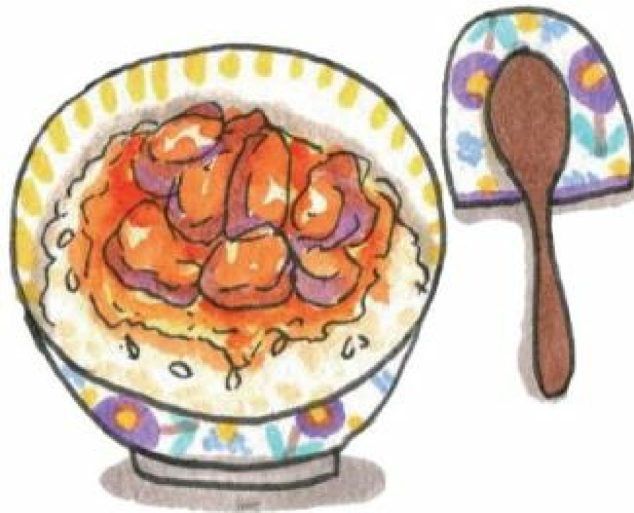




3 煮开后倒入茄子条，煮2~3分钟，大火收汁，汤汁差不多收干的时候加水淀粉勾芡，搅匀出锅！



装盘后，撒上花椒粉和葱花，喜欢吃辣的也可以撒些辣椒面。





10 腊肠煲仔饭

食材

大米 1~2杯

腊肠 2~3根

酱汁

水 4勺

鲜酱油 2勺

老抽 1勺

盐 1/4茶匙

糖 1/2茶匙



1 把酱汁的材料倒入锅里，小火烧开后关火，备用。



2 米和水的比例1∶1.5，加几滴油，加盖煮开后，转小火煮到蜂窝状，5~7分钟左右。



一般1杯大米就是一碗米饭的量，具体按自己的饭量去衡量。腊肠能把米饭表面铺满就可以了。煲仔饭酱汁根据自己喜好加，口重多加点

儿，口轻少加点儿。



3 米饭煮成蜂窝状以后，就码上腊肠片（提前切片），继续加盖，小火煮10~12分钟。

提示　腊肠在焖的过程中会出油，所以我没有加什么油，一样是能煮出好锅巴的，担心的可以沿着边沿再来一勺油。



4 关火，吃前加酱汁拌匀！





【专题一】

如何做出百搭配菜

做一碗好吃的饭，吃的时候也要有一点儿仪式感。将煮好的饭菜装在漂亮的碗碟里，就可以让一餐饭更加吸引人，这时往桌前一坐，特别有满足感！做饭给辛劳的自己，自然要让吃饭时的心情和吃到的味道都是美滋滋的。

为了让每一餐吃得更满足，我会做一些简单的快手配菜。在《粗糙食堂2：一个人的幸福餐》中，我介绍过百搭凉拌菜的做法，这里我要介绍三道用鸡蛋做的配菜，也非常好吃哟！



鸡蛋沙拉

食材

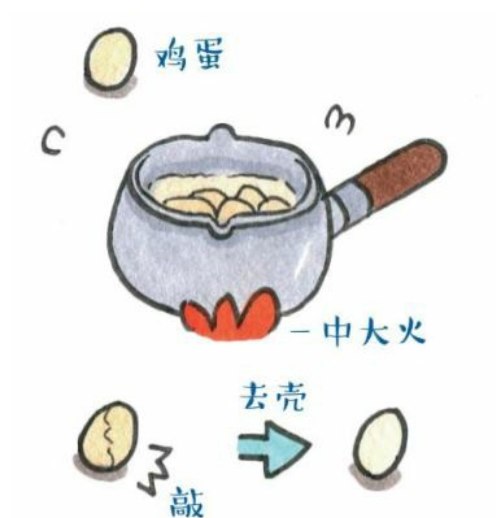
鸡蛋 1个

沙拉酱 1大勺

盐 1/4茶匙

白洋葱 1/8个

黑胡椒 适量



1 鸡蛋冷水入锅，中大火煮10分钟，捞出过凉水，放凉后去壳。



2 把蛋按碎后加洋葱碎、沙拉酱、盐、黑胡椒，全部搅匀。



啤酒卤蛋

食材

鸡蛋 8~10个

啤酒 1罐

推荐哈尔滨小麦王

A组

八角 2颗

香叶 2片

桂皮 1根

糖 2茶匙

干辣椒 2个

根据个人口味增减

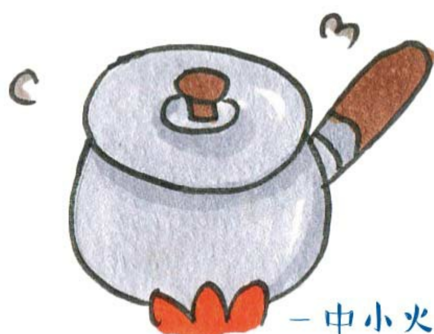
生抽 3勺

老抽 2勺



1 煮熟鸡蛋。

2 另起一锅，放入煮熟去壳的鸡蛋，加入**A**组调料和啤酒，大火烧开。



3 烧开后，转中小火加盖煮30分钟，中间记得翻翻面，让鸡蛋着色更均匀。



卤好的鸡蛋在汤汁中浸泡一夜，会更入味哦！

一大堆口味的煎蛋

首先你必须拥有鸡蛋

鸡蛋 3个（爱吃几个就煎几个）

想吃什么口味就选以下什么口味的酱汁

糖醋口味

酱油 2勺

醋 2勺

糖 3勺

水 2大勺

红烧口味

生抽 2勺

老抽 1小勺

料酒 1小勺

糖 1/2茶匙

水 3大勺

沙茶口味

沙茶酱 1勺

酱油 1勺

糖 2/3茶匙

水 3大勺

照烧口味

日式酱油 2勺

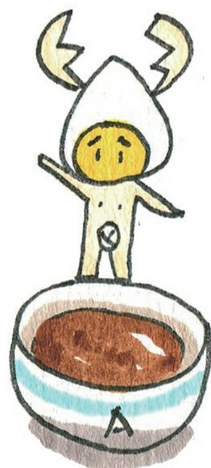
味啉 2勺

清酒 2勺

蜂蜜 2勺

水 1大勺

提示　把酱汁按比例调好，煮开后尝一下，按自己口味微调，喜甜加糖，喜酸加醋。

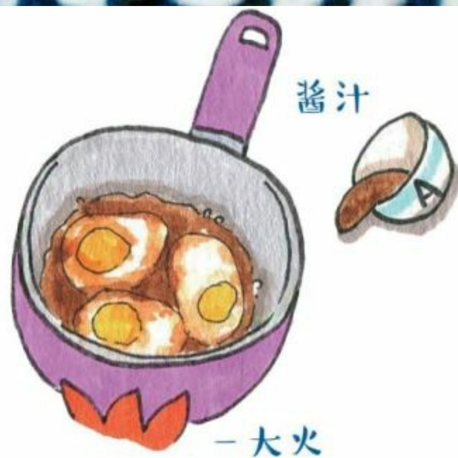


1 把选好口味的酱汁，先在碗里搅匀备用，比如把糖醋口味酱汁搅匀备用。（也可以直接在第 **3** 步按比例加入酱汁）



2 平底锅中大火热油，打入鸡蛋，煎至边缘微焦后翻面，两面煎金黄，盛出备用。

提示　煎蛋时我喜欢火大一点儿煎，煎到蛋白边缘有点儿焦脆，蛋黄又还没有完全凝固时最香！



酱汁
A
大火

3 最后一个荷包蛋留在锅里，把煎好的荷包蛋放入锅中，倒入调好的酱汁，大火收汁，中途给蛋翻几次面，让蛋蛋充分裹上酱汁，起锅前撒上葱花即可。

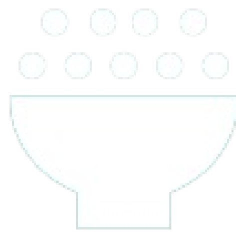




鱼香肉丝盖饭



虾虾蛋包盖饭



盖饭，一碗满足

蒜苔炒肉末盖饭

食材

蒜苔 250g

猪肉末 120g

豆豉 1大勺（切末）

小米椒 2个（切碎）

蒜 2瓣（切末）

盐 适量

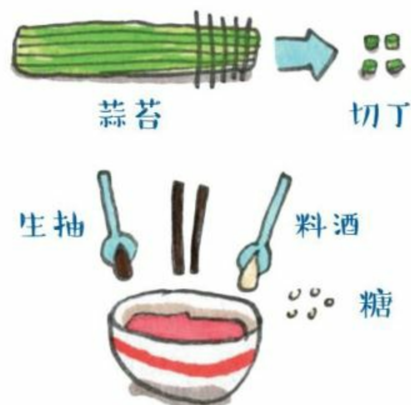
糖 适量

腌料组

料酒 1小勺

生抽 1小勺

糖 1茶匙



1 蒜苔洗净，切掉老梗和花，切成0.5~1厘米左右的小丁。猪肉末加腌料组搅匀，腌制10分钟。



2 锅内油热，加入猪肉末快速炒散，炒至肉末变色后，中大火耐心把肉末的水分炒干，炒到有点焦黄，再把肉末拨到一边。



3 下蒜末和豆豉末炒香后，再加入蒜苔丁、米椒碎（不吃辣的可不放）翻炒3分钟。尝一下咸淡，加盐和糖调味，继续翻炒1分钟，炒均匀就好啦。



我喜欢把肉炒成油渣那种香脆的状态。注意在第2步炒肉时，炒到焦黄就可以，因为后面还要炒4分钟的蒜苔，肉会继续变干。

糖醋肉盖饭

食材

梅花肉 130g

生菜 2片

A组

米酒 1勺

盐 1/4茶匙

淀粉 1大勺

B组

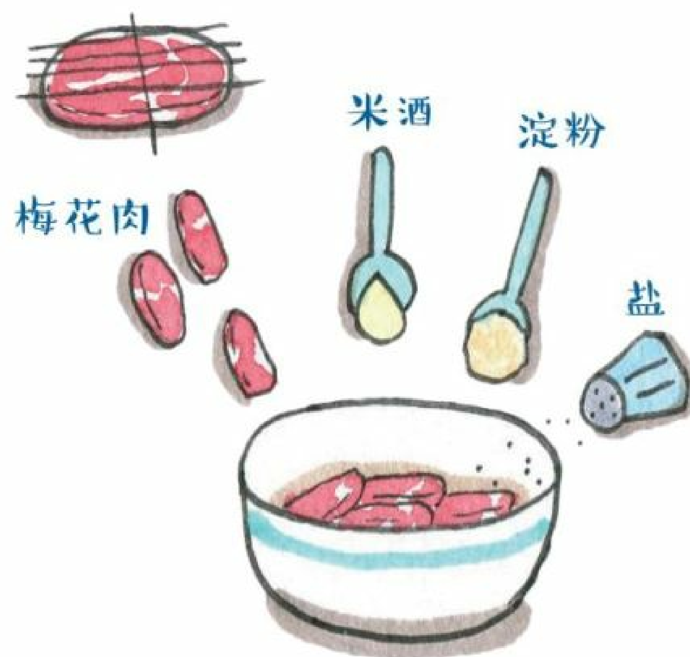
蒜泥 1瓣

糖 1勺

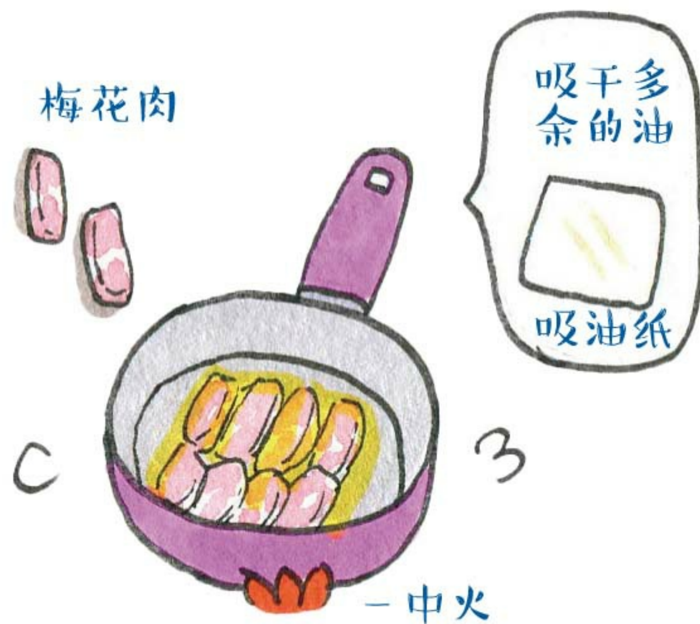
醋 1勺

酱油 1勺

水 1大勺

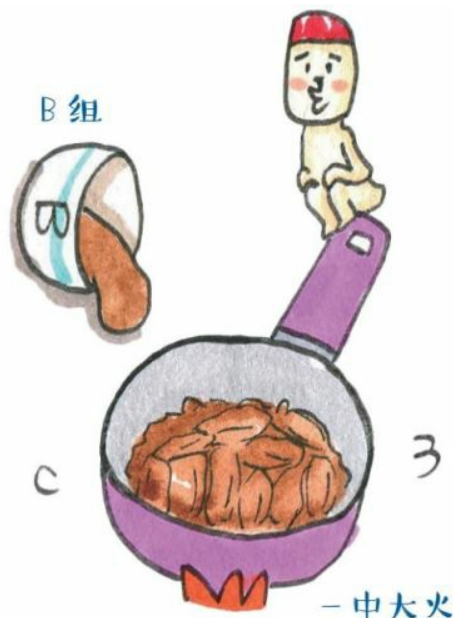


1 梅花肉切成厚0.5厘米左右的条。切好的肉加**A组**腌制一下。



2 锅烧热加一点点油，先中火煎熟，煎到自己喜欢的程度，喜欢

焦的就煎久一点儿，喜欢嫩的就煎到刚刚熟就好了。肉煎熟以后用厨房用纸吸掉多余的油。不知道熟没有？试吃一下嘛。



3 把**B组**提前搅匀后倒入锅中，中大火不停地翻炒，给肉翻面，让肉裹满汤汁就可以啦！



4 米饭上铺上生菜丝（切丝比较文雅），然后再把肉盖上去，美观又美味！最后撒点芝麻或者葱花，完美！

这道菜我推荐用梅花肉，全瘦的我觉得太柴了，梅花肉比较好吃。喜欢肥一点儿的，可以用精品五花肉。当然，喜欢全瘦的也可以。



青椒肉丝盖饭



食材

里脊肉 100g

青椒 1个

蒜 1瓣（切末）

A组

鲜酱油 2茶匙

米酒 1茶匙

淀粉 1勺

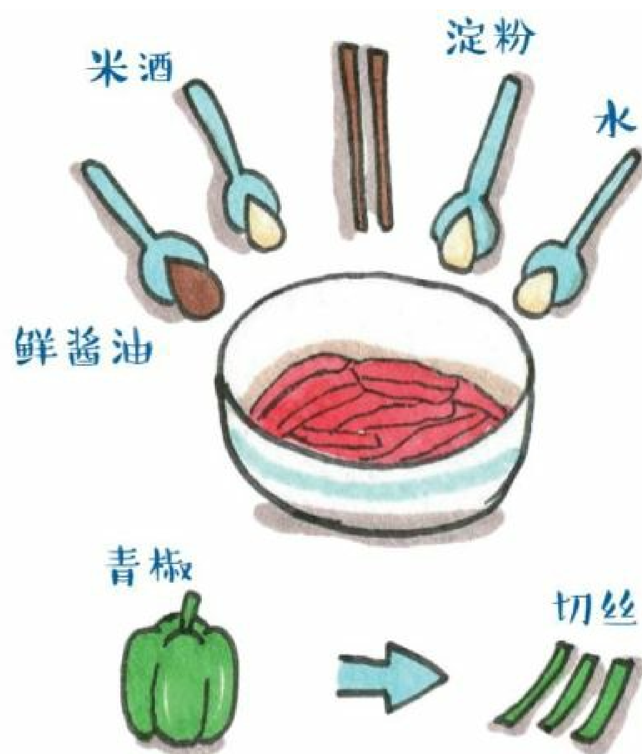
水 1勺

B组

鲜酱油 1大勺

糖 1/3茶匙

水 3大勺



1 里脊肉切丝，加A组抓匀；青椒切丝。



2 锅内倒一点儿底油，爆香蒜末后下肉丝，用中火翻炒至变色后，加青椒丝，翻炒均匀。



3 最后加入**B组**，中大火翻炒到收汁就可以啦！



番茄午餐肉盖饭

食材

番茄 2个（约300g）

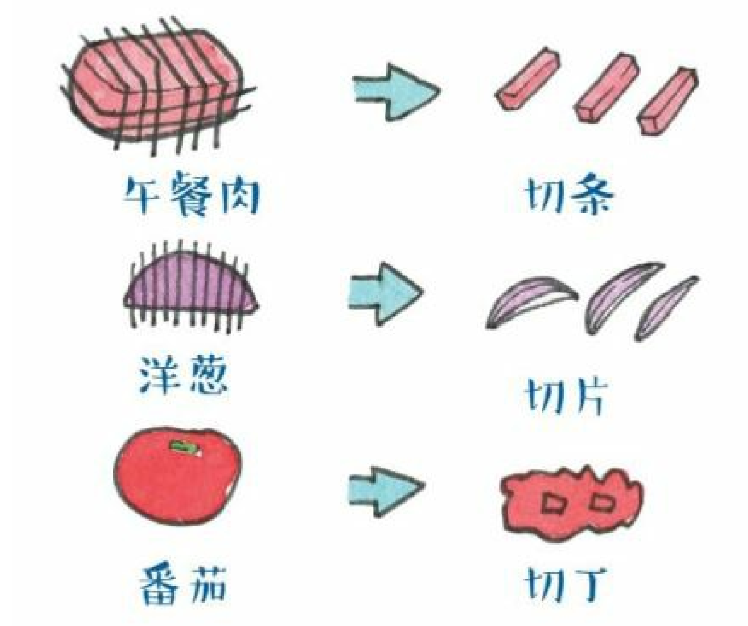
午餐肉 8g

红油豆瓣酱 1小勺

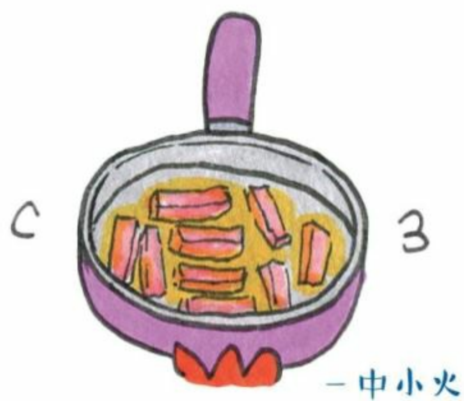
洋葱 50g

糖 1大勺

水 小半碗



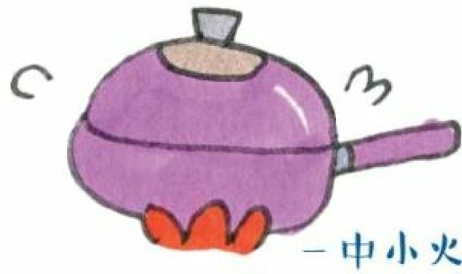
1 午餐肉切成条，或者自己喜欢的形状；洋葱切薄片；番茄洗净去皮，全部切小丁。



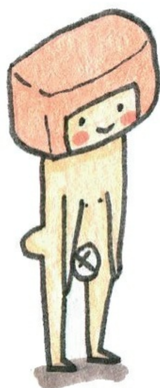
2 锅里刷一层底油就可以，煎午餐肉，中小火，煎到四面焦脆。



3 加入洋葱和番茄，加红油豆瓣酱、糖和水，中大火煮开。

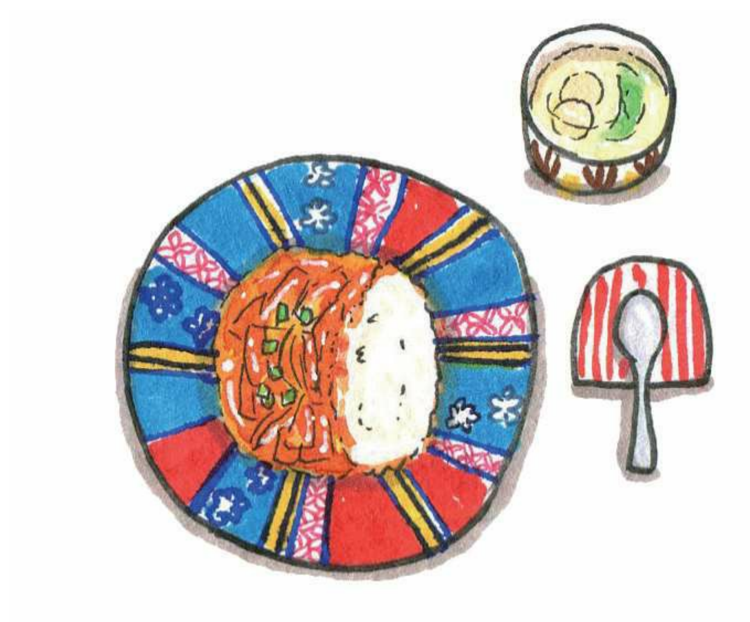


4 煮开后，改中小火，再加盖煮8分钟，就可以吃啦！



午餐肉本身比较咸，所以我没有再加盐，咸淡可以根据自己口味调

整。



碎肉煎蛋盖饭

食材

猪肉末 80g

榨菜 30g

鸡蛋 2个

香葱 1根

A组

料酒 1勺

鲜酱油 1小勺

淀粉 1勺



1 榨菜先洗干净，把盐分洗掉，切末备用；猪肉末加**A**组，抓匀备用；鸡蛋液打匀，备用。



2 锅里加一些油，开小火，加肉末，油没热就可以加肉末进去炒，不然比较难炒散，炒散后加入葱白和榨菜末，炒2分钟。



3 把肉末拨开一些，不要太集中，倒入蛋液煎，撒上葱花。一面煎得快凝固以后，翻面继续煎，蛋煎熟就可以了。



我喜欢吃焦一点儿的，所以会煎得久一点儿。翻面的话，不擅长的朋友，就只能自求多福了。

鱼香牛肉盖饭

食材

牛里脊 200g

芦笋 100g

水淀粉 1大勺

配料

泡椒 1大勺（切碎）

郫县豆瓣酱 1勺

蒜 4瓣（切末）

姜 3片（切末）

香葱 2根

A组

盐 1/3茶匙

生抽 1大勺

糖 2.5勺

醋 3勺

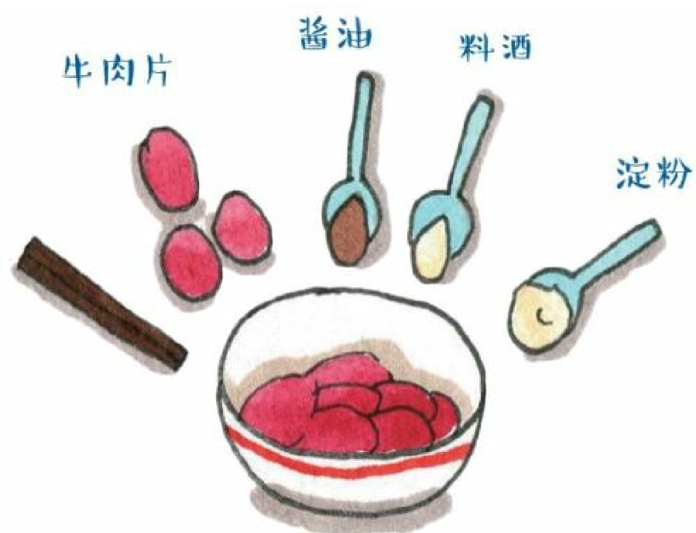
水 1大勺

B组

料酒 2勺

酱油 2勺

淀粉 2勺



1 牛肉切薄片加**B组**（除了淀粉）抓匀腌制15分钟。炒之前再加淀粉抓匀。



2 芦笋去根切段，烫熟备用；把牛肉用油滑熟，就是火不要太大，油要多一点儿，炒熟备用。



3 锅内留底油，先把泡椒加郫县豆瓣酱炒出红油，再下蒜末和姜末，爆香后，倒入**A**组（提前搅匀）煮开。



4 再加入牛肉片和芦笋，大火翻炒快速收汁，出锅前加葱花、水淀粉，勾芡炒匀就可以啦。



红烩肥牛蛋包饭

食材

白米饭 1大碗

肥牛 200g

金针菇 50g

好侍番茄红烩调料 1~2块

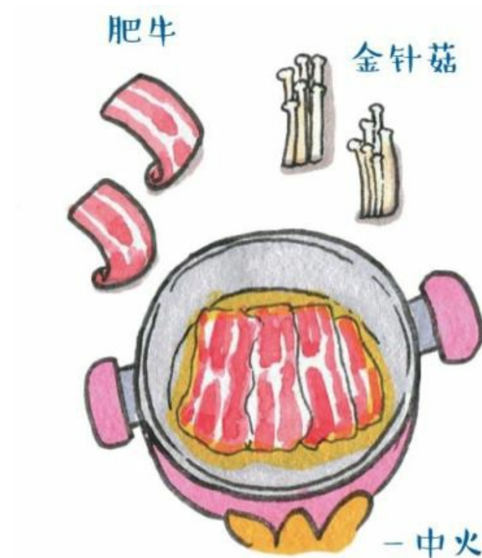
蛋皮组

鸡蛋 2个

牛奶 1大勺

胡椒盐 适量

油 1小勺



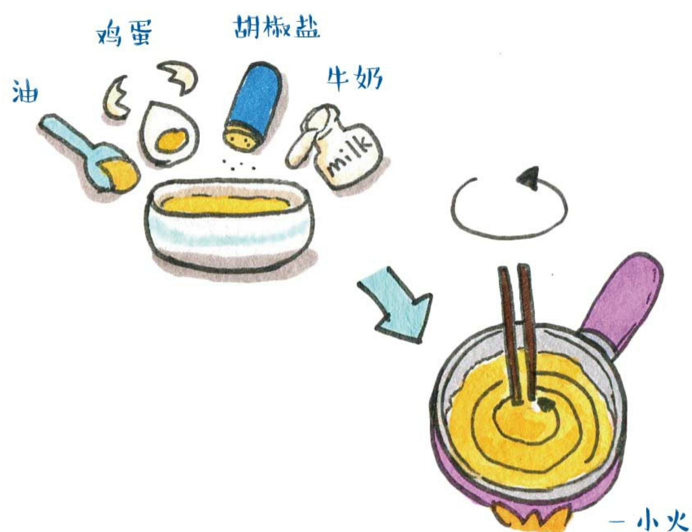
1 锅烧热，不粘锅可以不倒油（普通锅加一点点），中火炒肥牛。肥牛会出油，出油以后再加金针菇炒一下，肥牛炒到变色。（其他自己喜欢的菇都可以放）



2 加小半碗水，煮开后，加盖煮3分钟。（别的菇适当调整煮的时间）



3 加1~2块番茄红烩调料，改小火煮，不停地搅拌，拌匀就可以吃了。（这个调料块看自己口味，我觉得要两块才够味）



4 将蛋皮组搅匀，不粘锅烧热，加油，小火，倒入蛋液，用筷子快速搅拌，不要翻面，等蛋液基本凝固，就马上离火，盖在饭上，最后浇上煮好的肥牛就好啦！



照烧肥牛盖饭

食材

肥牛 250g

白芝麻 适量

葱花 适量

照烧汁

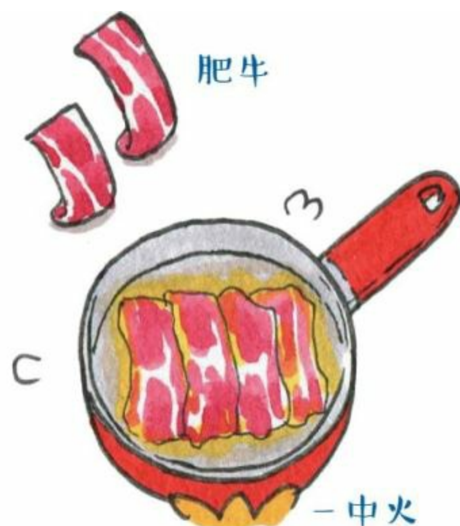
蜂蜜 2大勺

日式酱油 2大勺

清酒 1大勺

味啉 2大

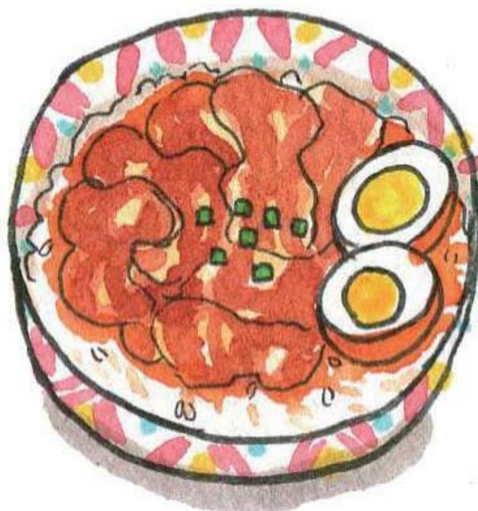
勺水 1大勺



1 锅烧热，不粘锅可以不倒油（普通锅加一点点），中火把肥牛卷煎至两面金黄，煎好后，如果油很多，用吸油纸吸掉一点儿。

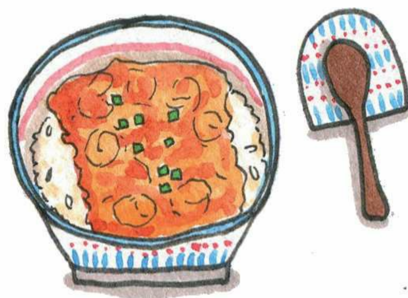


2 把照烧汁全部倒进去，烧开后不停翻炒，让肉裹满酱汁，熬至酱汁浓稠即可。




鸡肉茄子盖饭



食材

鸡腿 2个

茄子 80g

蒜 2瓣

葱白 1小段

水淀粉 1大勺

A组

水 150ml

番茄酱 1.5大勺

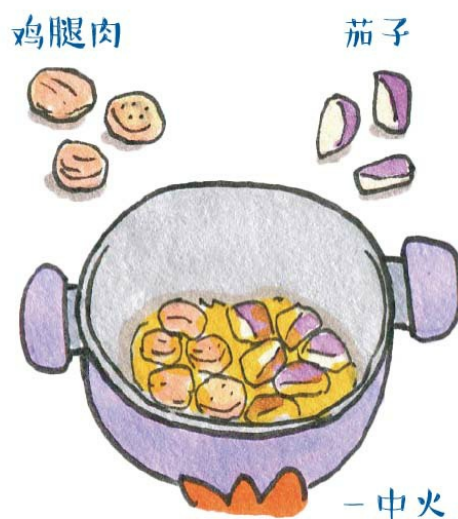
酱油 1勺

糖 1茶匙

料酒 1勺

---

1 鸡腿去骨。



2 锅里烧热，加油继续烧热，爆香葱段和蒜后，把鸡肉（去骨切小块）和茄子（切小块）一起煎。把鸡肉煎到变色后，和茄子一起翻炒均匀。



③ 倒入**A组**，大火烧开后，改中小火煮6分钟。



④ 烧6分钟后，改大火一直翻炒到汤汁浓稠。快起锅前，倒入水淀粉，勾芡炒匀就可以盖在饭上吃啦！



芦笋炒鸡肉盖饭

食材

鸡腿 2个

芦笋 15根

蒜 3瓣（切末）

A组

白料酒 1勺

鲜酱油 1小勺

糖 1/2茶匙

玉米淀粉 2大勺

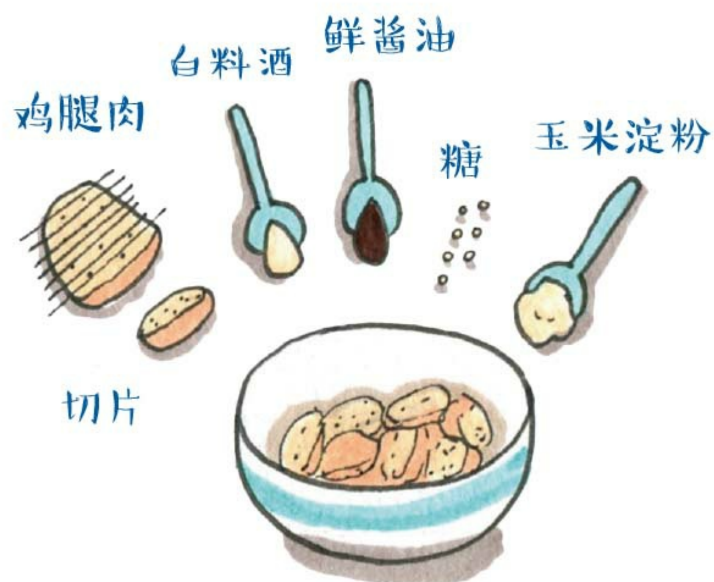
B组

蚝油 1勺

白料酒 1勺

糖 1/2茶匙

盐 1/2茶匙



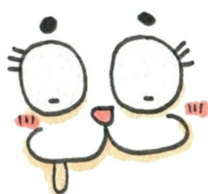
1 鸡腿去骨，鸡腿肉切片，加**A组**抓匀。



2 芦笋洗净，削掉根茎的老皮，斜切成长段；烧一小锅水，水开后加点盐和油，后下芦笋煮1分钟，捞出沥干水分，冲冷水降温一下。



3 平底锅内倒油，爆香蒜末后下鸡肉块大火翻炒至变色，倒入芦笋和**B组**，大火翻炒均匀就好了。





芦笋处理是把根部粗糙部分去掉，但是没啥标准，主要是看芦笋粗糙外皮到底有多少，市面上也有很多卖家会帮忙处理掉根部，要随机应变。总之是切掉根部过老的部分。

辣味番茄虾盖饭

食材

鲜虾 18只

或虾仁约**200g**

鸡蛋 1个

A组

白料酒 1小勺

淀粉 1勺

B组

番茄 2个

约**300g**

蒜 2瓣（切末）

糖 1大勺

芝麻油 1勺

红油豆瓣酱 1小勺

盐 1/2茶匙



1 虾去头、去壳、去虾线，用清水洗净，用厨房用纸吸干水分。虾仁加**A组**抓匀。



2 平底锅内倒油，油热后放入虾仁，用中火翻炒至变色后盛出备用。（也可以不炒，把虾仁直接烫熟，看个人喜好）



3 番茄洗净去皮，一个切丁，一个切更小的丁，然后和**B组**食材一起放入平底锅。中大火煮开后加盖煮5分钟，再开盖煮到番茄变浓稠

了，倒入煎过的虾仁翻炒均匀。

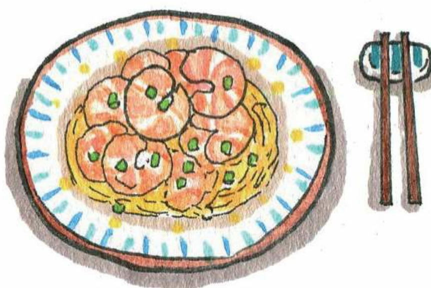


4 一边搅拌一边倒入打好的蛋液，搅拌蛋液至半熟状态，就可以

出锅吃啦！



蒜香菇菇虾盖饭



食材

鲜虾 15只

尽量大只一点

金针菇 半包

黄油 25g

蒜 5瓣（切末）

胡椒盐 1/2茶匙

罗勒碎 适量

也可用葱花代替

A组

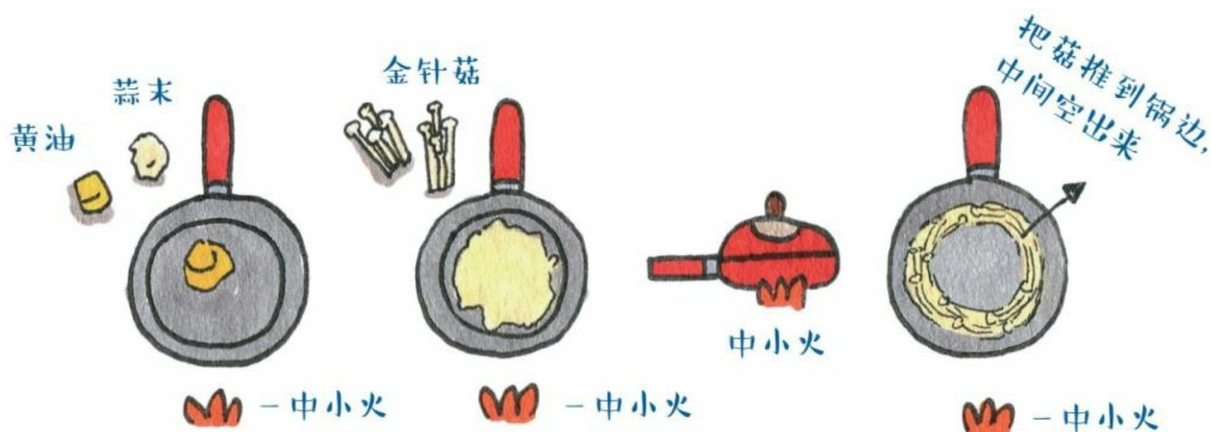
料酒 1勺

淀粉 1勺

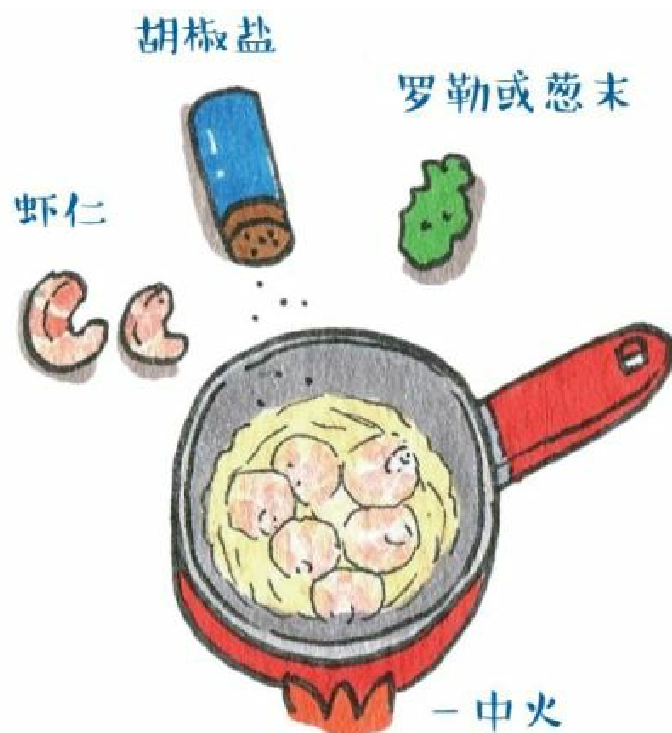
提示　胡椒盐等于黑胡椒或白胡椒加盐；不喜欢黄油味道的，可以直接用普通的油，会做出大排档的味道！



1 鲜虾去头、去壳、去虾线，背上划一刀，虾仁加A组抓匀备用。



2 平底锅中小火融化黄油，放入蒜末炒香，再放金针菇，翻炒一下，加盖焖1分钟后，拨到锅子周围，把中间留出来煎虾仁。



3 铺上虾仁，加盖焖1分钟，翻面，再加盖中火焖1分钟，起锅前撒上胡椒盐和罗勒碎（或香葱末），翻炒均匀关火，出锅。



麻婆虾仁盖饭

食材

虾仁 200g

猪肉末 100g

蒜 3瓣（切末）

郫县豆瓣酱 2勺

水淀粉 2勺

A组

鲜酱油 1/2茶匙

料酒 1茶匙

淀粉 1勺

B组

料酒 1勺

淀粉 1勺

C组

料酒 1勺

鲜酱油 1勺

水 3大勺

糖 1茶匙

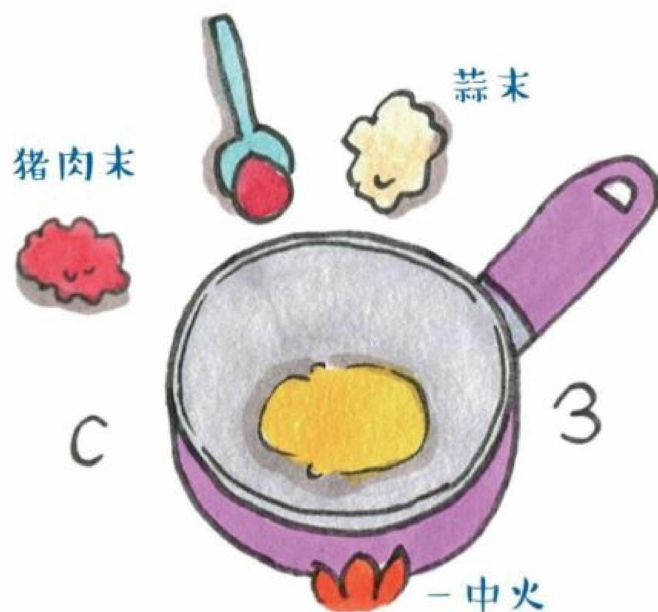




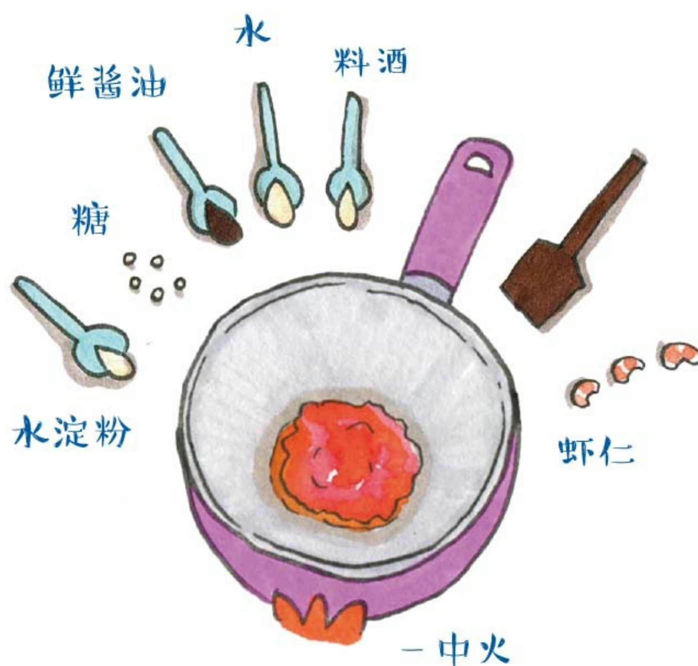
1 猪肉末加**A**组抓匀；鲜虾去头、去壳、去虾线，背上划一刀，虾仁加**B**组抓匀待用。



2 平底锅内倒油，油热后放入虾仁，用中火翻炒至变色后，盛出备用。（也可以直接烫熟，看个人喜好）

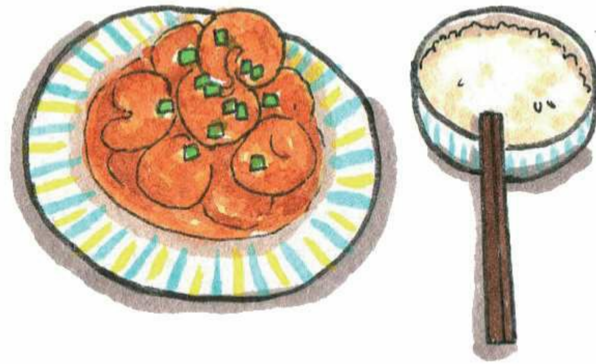


3 锅烧热，加油，油烧热后加猪肉末炒散，炒变色后，加郫县豆瓣酱和蒜末，慢慢炒出红油。



4 再加入**C组**煮开后，加入虾仁翻炒均匀，加水淀粉勾芡，就可以出锅啦！

如果吃辣，就自己加一些辣椒面。郫县豆瓣酱本身就很咸了，不需要再加盐，也可以根据自己口味调整。



照烧龙利鱼盖饭

食材

龙利鱼 1片

料酒 1勺

玉米淀粉 适量

姜 2片

水 小半碗

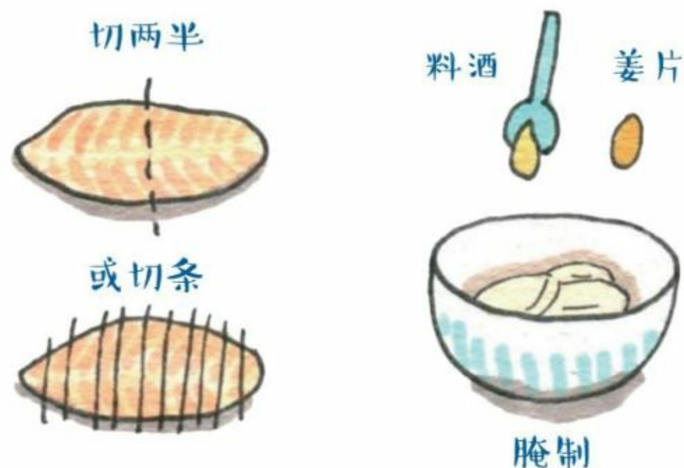
照烧汁

味啉 2勺

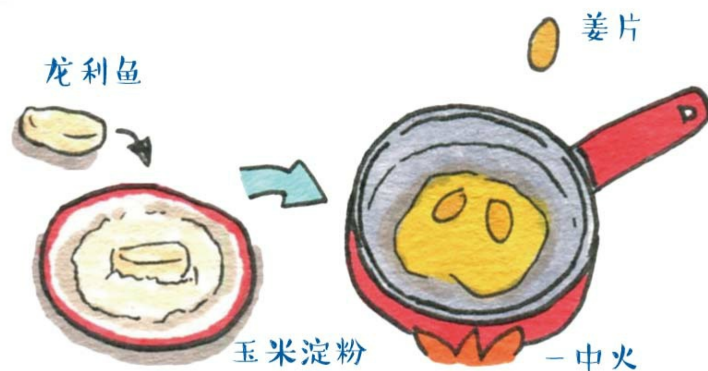
日式酱油 2勺

清酒 2勺

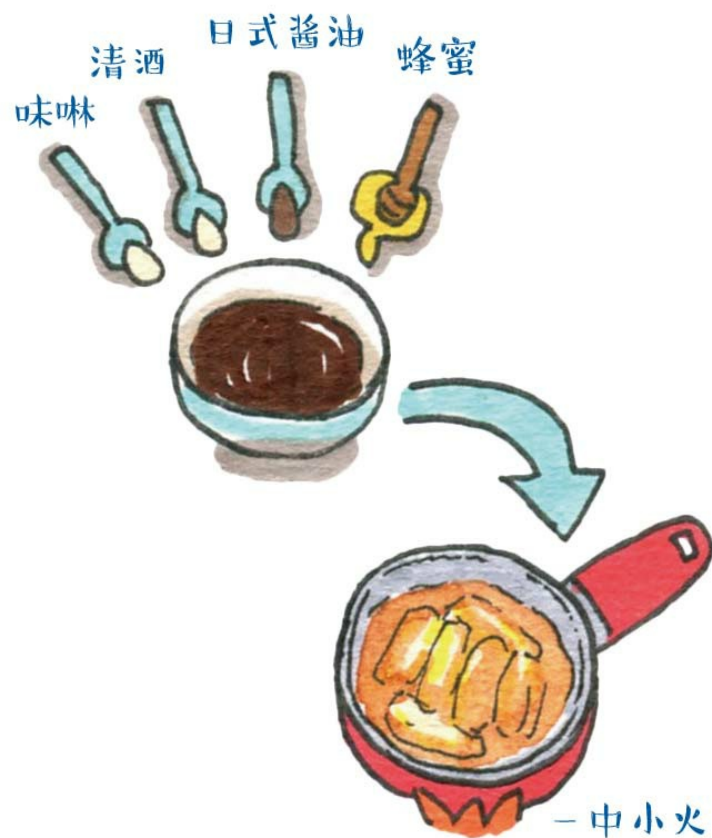
蜂蜜 2勺



1 龙利鱼切条或者切两半，我选择切条，加料酒和姜片腌制5分钟。



2 腌制好的龙利鱼，用厨房用纸吸一下表面水分，裹一层玉米淀粉。平底锅内倒油，油热后爆香姜片，下龙利鱼煎至表面金黄。



3 将照烧汁提前在碗里搅匀，倒入锅内，中小火收汁，小心翻面让龙利鱼裹满酱汁，熬至酱汁浓稠就可以啦。





出锅，撒上白芝麻~





鱼香豆腐盖饭



食材

北豆腐 1块

水淀粉 1大勺

配料

泡椒 1大勺（切碎）

郫县豆瓣酱 1勺

蒜 4瓣（切末）

姜 3片（切末）

香葱 2根（切碎）

A组

盐 1/3茶匙

生抽 1大勺

糖 2.5勺

醋 3勺

水 1大勺



1 北豆腐切片，吸干水分，下锅煎至两面金黄，盛出备用。



2 锅内留底油，先放泡椒和郫县豆瓣酱，炒出红油，再下蒜末和姜末爆香，最后放入豆腐，稍微翻炒一下。



3 倒入提前搅匀的**A组**，煮开后小心翻面使之更入味，中小火煮到快收汁，先加葱花再加水淀粉勾芡即可。



【专题二】

如何煮出一碗好吃的米饭

米饭是我最常吃的主食。在《粗糙食堂2：一个人的幸福餐》中，特别介绍过煮米饭的方法，这里再次聊聊煮米饭这件事。

选好米

市面上大米的牌子很多。我们在选米时要注意选饱满、大小均匀、半透明，并且纹路没有破裂的米。如果米的颜色过白，说明米本身没有完全成熟，要半透明状的哦！

存放米

米要装在干净的保鲜盒或者保鲜袋里，放在阴暗、干燥、低温的地方。米不宜一次购买太多，因为在室温保存的情况下，一般夏天可以保存1个月，冬天2个月。如果是真空包装，在还没开封的情况下可以保存5个月，开封以后就开始倒计时啦！购买的时候，自己要看清楚包装上的保质期。

煮米

洗米要轻抓轻淘，洗去表面的米糠和杂质。洗到水不浑浊就可以

了。洗完米，最好浸泡30分钟。

水与米的比例，电饭煲1∶1.2，电高压锅1∶1。按我个人使用情况来说，电高压锅锁水效果好，但电饭煲煮的时候会跑水蒸气，也是1∶1的话米会太硬。按下煮饭键前，可以加几滴油，加椰子油很不错哦。米饭煮好后，可以让米在锅内继续焖10分钟再打开。

我经常一个人吃饭，所以我买了一个迷你的电饭煲。如果用大的电饭煲煮一个人的饭量，锅子太大米太少，米饭就容易特别硬。我一般一次吃一碗饭，但是常常一次煮2碗的量，这样留一碗隔夜饭，第二天可以做炒饭吃，一个人吃饭这样做很方便。



碎肉煎蛋盖饭



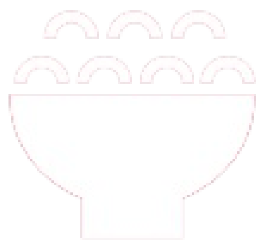
鱼香牛肉盖饭



红烩肥牛蛋包饭



麻婆虾仁盖饭



粉、面，一碗满足

咖喱海陆拌面

食材

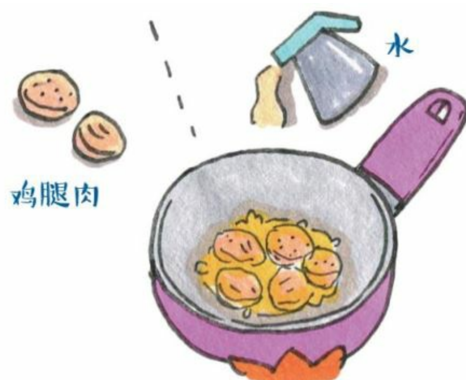
挂面 100g

鸡腿 1个

虾仁 10颗

咖喱块 2块

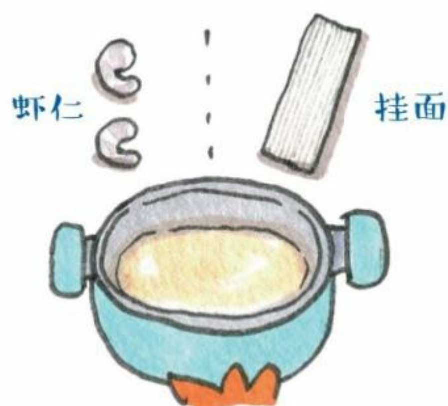
水 300ml



1 锅烧热，加一点儿油，把鸡肉翻炒变色，加300ml水大火煮开。煮开后改中火，加盖煮5分钟，把鸡肉煮熟。



2 先关火，再加入咖喱块，不停地搅拌，把咖喱块搅拌融化后，开大火把汤汁煮浓稠。快起锅前，放入虾仁搅拌均匀就可以啦！



3 第1步煮鸡肉的时候，就可以烧一锅水准备煮面条，水开以后，可以先烫虾仁（或者别的海鲜），再煮面条。



4 面条煮熟后沥干水分，捞出来放到碗里，淋上煮好的咖喱汁就

可以啦！



泰式凉拌海鲜粉

食材

干河粉 80g

鱿鱼 100g

虾仁 8颗

文蛤 10颗

小番茄 8个

蒜 3瓣（切末）

香菜 适量（切碎）

辣椒 适量（切碎）

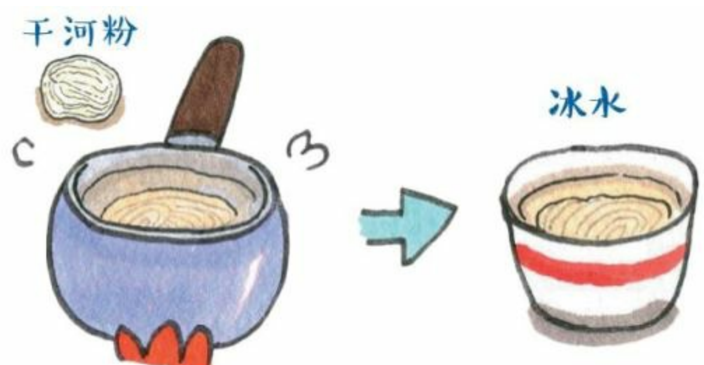
A组

柠檬汁 3大勺

鱼露 2大勺

泰式甜辣酱 3大勺

糖 2茶匙



1 河粉煮好，最好泡到冰水里，河粉我用干的，用其他米粉或粉丝都行，看自己喜好。煮河粉的方法可以看河粉包装袋上的说明。



2 海鲜都洗干净，并且按自己喜好切好，分别用开水烫熟。（若不嫌麻烦，可以用冰水过一下，会更脆爽）

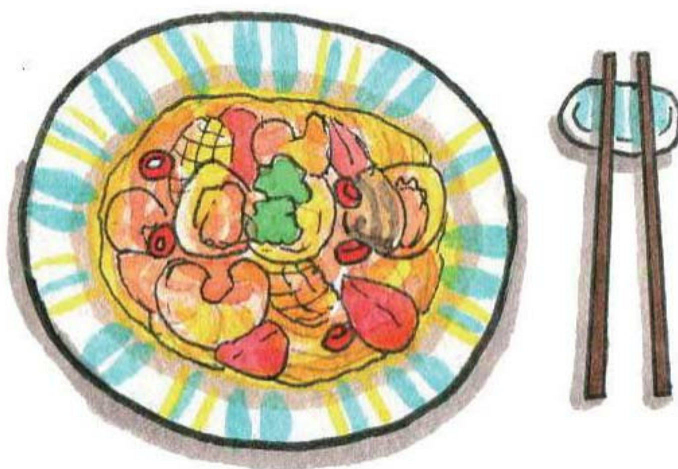


❸ 在熟河粉（沥干水分）中加烫熟的海鲜、小番茄、蒜末、香菜、辣椒和**A组**，搅拌均匀就可以吃了。





海鲜选自己喜欢的就行。这是一道准备时间长，但是做起来只要5分钟的菜！咸味是靠鱼露，不够咸可以继续加鱼露。柠檬汁的用量，完全看自己喜好。



醋溜虾仁肉末凉面

食材

虾仁 8颗

猪肉末 50g

韭菜 2根

花椒 5颗

香葱 1根

挂面 100g

A组

盐 一点点

米酒 1/2茶匙

淀粉 1茶匙

B组

料酒 1/2茶匙

鲜酱油 1/2茶匙

淀粉 1茶匙

C组

酱油 2茶匙

醋 1大勺

米酒 1茶匙

水 2大勺

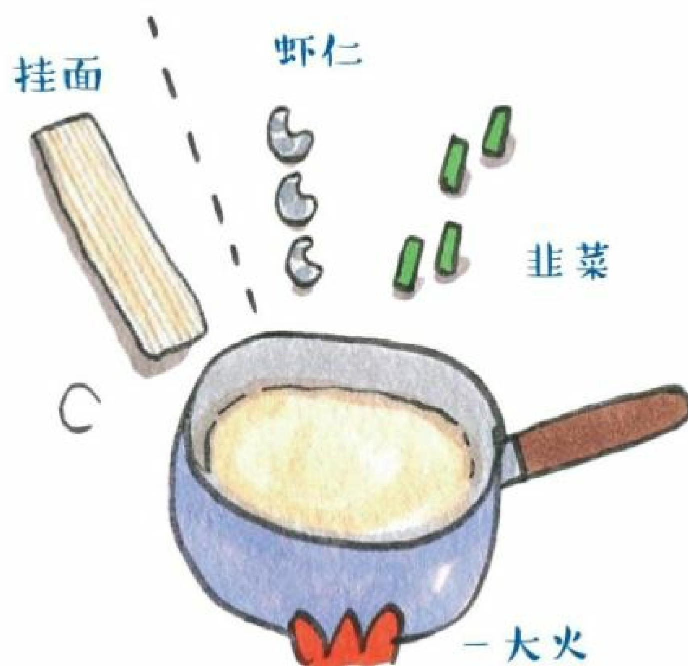
糖 1/2茶匙

盐 适量





1 虾仁切丁先加A组的盐和米酒抓匀，再加A组的淀粉抓匀；猪肉末加B组抓匀；韭菜切段（不喜欢的可以不加）；香葱切段。



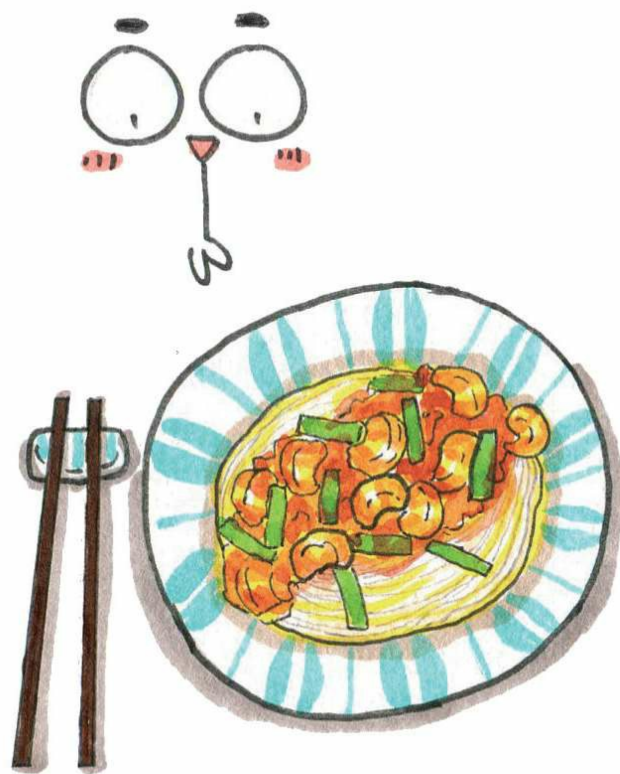
2 烧开水，煮面条，面条熟了以后捞起来，放到冰水里先泡着。然后烫一下韭菜和虾仁，盛出来备用。



3 锅烧热加油，先爆香花椒，再把花椒捞出来后，加入猪肉末炒到变色，变色后再多炒2分钟。



4 再把C组倒入锅中，煮开后加入虾仁、韭菜段、香葱段，炒匀后马上关火。起锅前自己尝一尝，按自己口味加盐。等汤汁稍微放凉一下再盖在面上。（记得从凉水里把面捞出来）



大盘鸡焖面

食材

三黄鸡 1只（切块）

鲜面条 200g

洋葱 半个

胡萝卜 1根

土豆 2个

青椒 2个

啤酒 1听

不喜欢啤酒可换成水

A组

干辣椒 8个

大蒜 5瓣

花椒 10颗

八角 1颗

桂皮 1块

香叶 1片

B组

豆瓣酱 20g

糖 20g

鲜酱油 35g



1 锅烧热后加油，下**A组**爆香后，捞出花椒（懒得捞也可以不捞），倒入鸡块翻炒到鸡肉全部变色。







2 倒入B组翻炒均匀后，倒入一听啤酒（不喜欢啤酒可换成水，完全淹没鸡肉，不够可以加水或者继续加啤酒），煮开后改中小火，加盖煮15~20分钟（时间根据鸡的老嫩调整）。



3 鸡肉烧软后，加入土豆、洋葱、胡萝卜，先翻炒均匀，再把它们都放入汤里。



4 把面铺上去，要鲜面条哦，且均匀地铺上去。盖上盖，焖10分钟，中途多次把汤汁淋到面上去。



5 最后加入青椒，再耐心地翻炒均匀，就可以啦！



沙茶肉肉拌面



食材

挂面 100g

五花肉 150g

小黄瓜 1根

香葱 2根

A组

米酒 1大勺

淀粉 1大勺

鲜酱油 1勺

B组

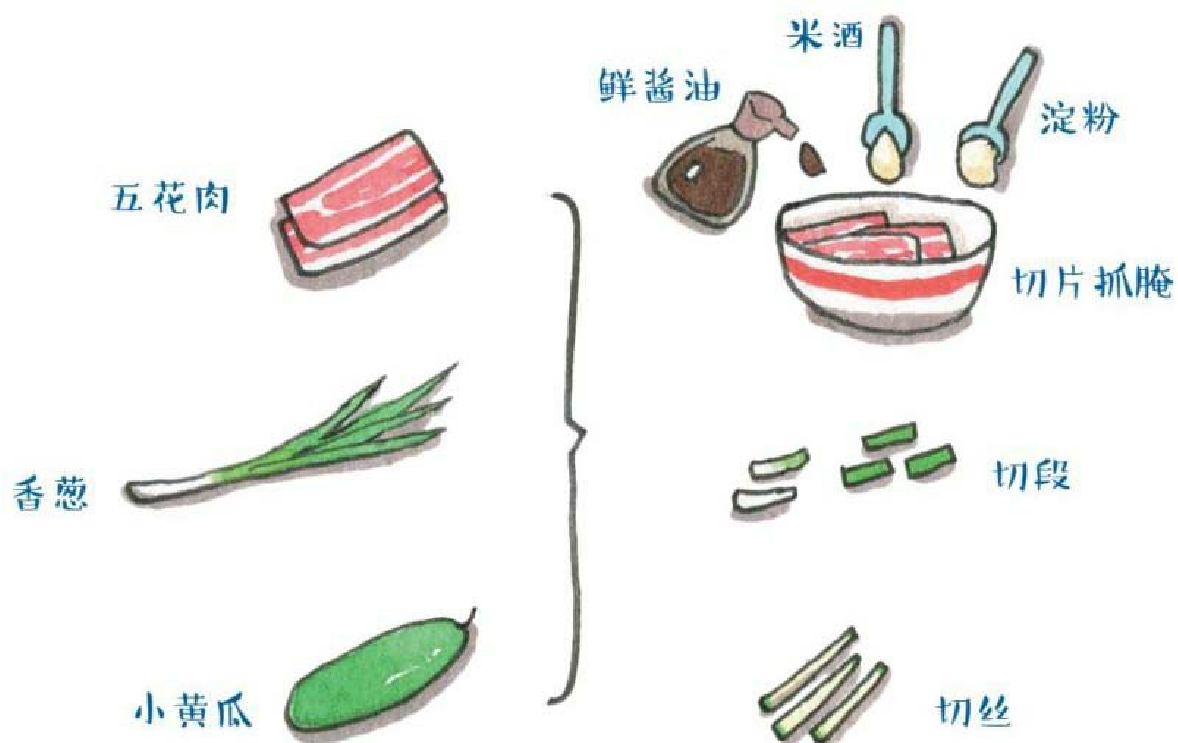
沙茶酱 1大勺

鲜酱油 1勺

米酒 1勺

水 3大勺

糖 1/2茶匙



1 五花肉片加**A**组抓腌一下；香葱切段，黄瓜切丝。



2 烧一小锅水，把五花肉烫熟，捞起来备用；然后烫面条，面条不要烫得太烂，等下炒肉片的时候，余温会让面更熟。



3 锅烧热加油，先爆香葱白，再把**B**组加进去烧开。



4 酱汁烧开后加烫好的猪肉片，翻炒均匀，稍微收下汤汁，起锅前加入葱段，翻炒均匀出锅咯！



5 面上淋上炒好的沙茶酱肉片和黄瓜丝，就可以拌来吃啦！

榨菜肉丝盖浇面

食材

挂面 适量

里脊肉 100g

榨菜丝 80g

蒜末 1瓣

A组

鲜酱油 2茶匙

米酒 1茶匙

淀粉 1勺

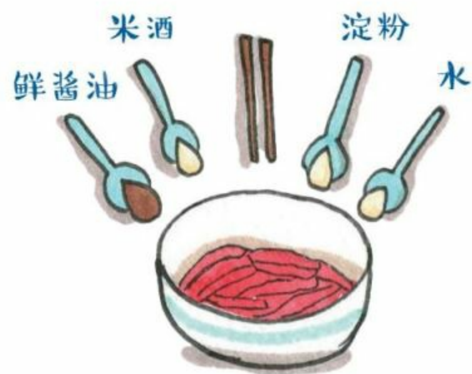
水 1勺

B组

鲜酱油 1茶匙

糖 1/3茶匙

水 3大勺



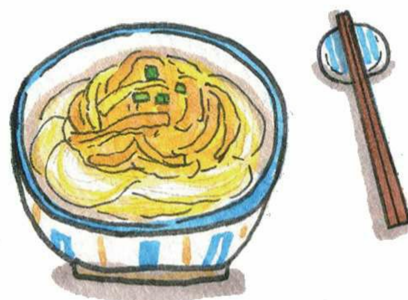
1 里脊肉切丝加**A组**抓匀。



2 锅内倒一点底油，爆香蒜末后下里脊丝，用中火翻炒至变色后，加榨菜丝，翻炒均匀。

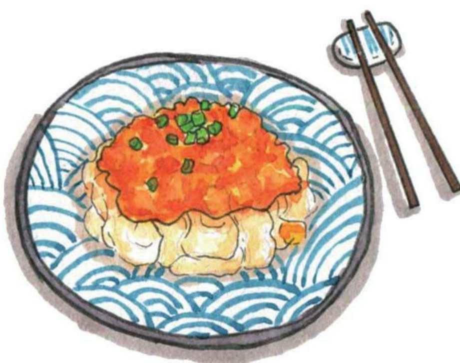


3 加入**B**组中小火炒2分钟，出锅，浇到煮熟的面条上就可以啦！





茄茄肉末盖浇面



食材

鲜面条 适量

茄子 1根

番茄 1个

猪肉末 150g

蒜 3瓣

盐 适量

A组

料酒 1勺

鲜酱油 1小勺

淀粉 1勺

B组

番茄酱 1勺

鲜酱油 1大勺

糖 1小勺



1 番茄去皮，一半切小丁，一半切更小的丁；茄子去皮去头，切丁（或者切薄片）；猪肉末加**A组**搅拌均匀。



2 锅内倒少许油，油热后爆香蒜末，下猪肉末炒至变色，加入番茄丁炒软，再加茄子丁，稍微翻炒均匀。





鲜酱油
糖
盐
番茄酱
C
3
水
大火 → 中大火

3 加**B组**和一小碗水（快淹没食材就可以了），大火煮开，改中大火加盖炖4分钟，再改大火开盖炖3~4分钟至汤汁浓稠，起锅前按自己口味加盐就好啦。可以咸一点儿，要拌面嘛！（事先把面放在开水中煮熟，这时候可以去捞面了，浇在面上，开吃！）

喜欢青椒的，可以在起锅前加一些青椒，翻炒均匀就好了。不喜欢吃猪肉的可以不加，或者换成鸡肉也不错。

韩式酸辣牛肉拌面



食材

挂面 100g

肥牛片 150g

黄瓜丝 适量

泡菜 适量

A组

韩式辣酱 2勺

芝麻油 1大勺

味啉 2小勺

糖 1茶匙

白醋 1小勺

酱油 2小勺

白芝麻 适量





1 黄瓜刨成丝；把**A**组拌匀备用；肥牛煎熟（煎的时候加一点味啉和酱油，翻炒一下）备用。



2 烧一小锅热水，把面烫熟，捞到碗里备用。











3 把肥牛片、黄瓜丝、泡菜码在面上，淋上拌匀的**A**组，吃的时

候拌匀就可以了。



沙茶牛肉盖浇河粉

食材

河粉 适量

牛里脊 120g

豆芽 适量

香葱 2根（切段）

水淀粉 1勺

沙茶酱 1勺

糖 1茶匙

老抽 适量

A组

沙茶酱 1勺

料酒 1勺

生抽 1茶匙

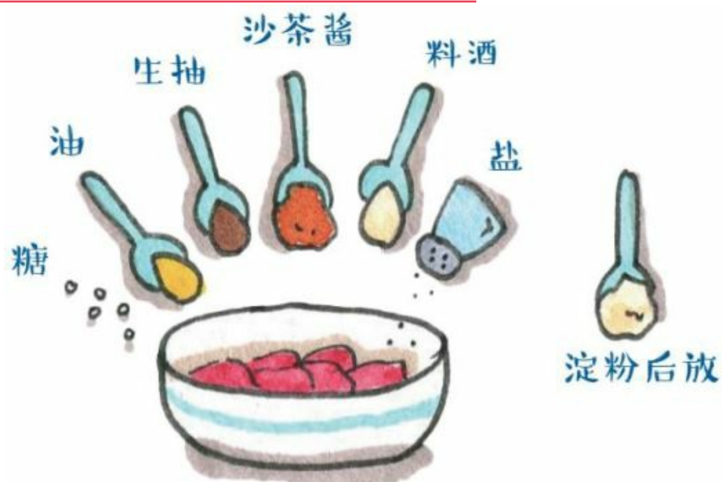
盐 1/3茶匙

油 1大勺

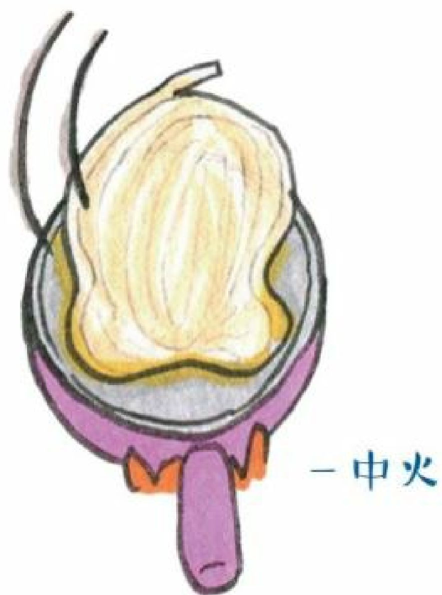
糖 1茶匙

淀粉 适量

提示　如果河粉是从市场买回来的，基本是湿的、熟的，就直接炒；如果买的是干的，根据包装说明煮。



1 牛肉切薄片，加**A**组（除了淀粉）抓匀腌制15分钟，在炒之前再加淀粉抓匀。



2 河粉加老抽拌匀，锅里加一点油，把河粉炒软了再装盘。不需要调味，因为等下要盖浇呀！



3 锅烧热后加油，把牛肉炒到半熟就捞出来（带点血的模样）备用。



4 锅里留点底油，炒豆芽（也可以用芥兰、大葱或者青椒，按自己喜好更换）。豆芽炒成脆的还是软的，根据自己的喜好。然后加一点儿水，水量就是你要盖浇河粉的量，豆芽会出水，所以可以少加一点儿水。在汤里加入沙茶酱、糖煮开搅匀。



5 加入葱段。牛肉片炒匀后，勾芡，再次炒匀，就马上出锅，盖浇！



沙拉乌冬凉面

食材

乌冬面 1包

虾仁 100g

黄瓜 小半根（切丝）

玉米罐头 1大勺

丘比焙煎芝麻酱 适量



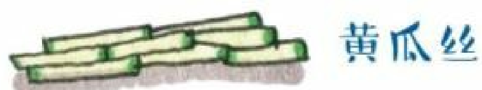
1 烧一锅水，把乌冬面煮熟，煮熟后捞出过凉水，沥干水分备用。



2 继续把虾仁烫熟，沥干水分备用。











3 把食材码在面条上，淋上焙煎芝麻酱，拌匀就可以吃啦！



配料可以按自己的喜好选择





快手油泼面



食材

鲜面条 200g

鲜酱油 1勺

蒸鱼豉汁 1大勺

蒜 3瓣（切末）

香葱 1根（切末）

辣椒面 1勺

油 1大勺



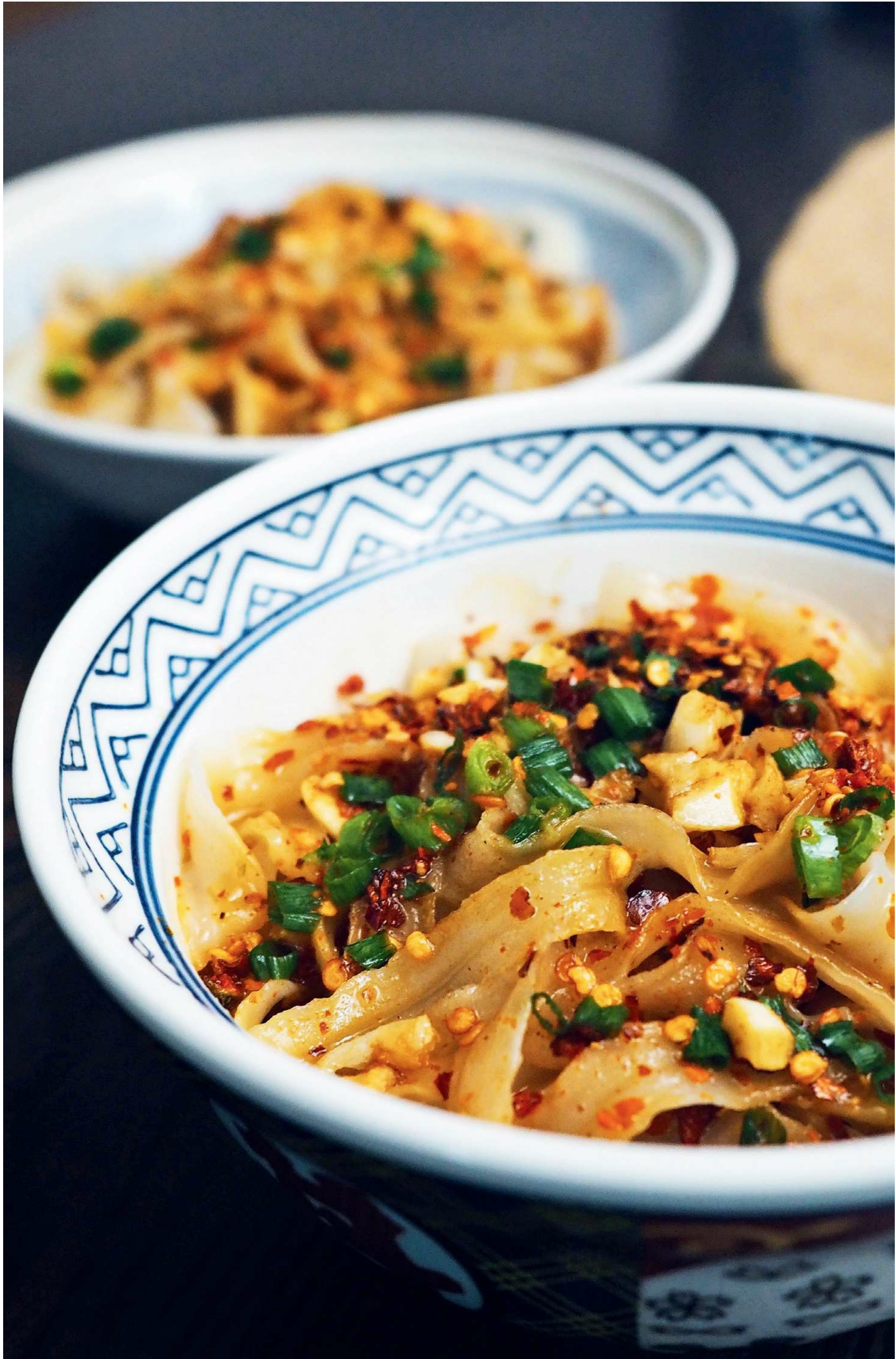
1 锅烧开水，把你要吃的面条煮熟，捞到碗里备用。



2 把鲜酱油和蒸鱼豉汁淋在面上，再在面的表面码上蒜末、葱花和辣椒面。



3 油烧热，淋在辣椒面和蒜末上就可以啦！



【专题三】

速食粉面大集合

这里介绍一下我自己比较喜欢吃的几款速食粉面，也是我家里常常会囤货的。鲜面条当然是最好吃的，但囤货也是不能没有的，方便呀！

乌冬面　　口感滑溜。一包一包地放入冰箱保存（要注意保质期哦）。我最喜欢做黑椒牛肉炒乌冬，还有番茄肥牛配乌冬。

挂面/鸡蛋面　这个面我吃得最多，有两种，圆圆的和扁扁的。从小我妈给我煮圆圆的这种煮得最多，所以我最喜欢这款。我特别喜欢拿来拌面，花生酱拌面和葱油拌面都喜欢，我表妹则喜欢用扁扁的那种做葱油拌面！

刀削面　干刀削面是我家不会少的，做大盘鸡配这个（配鲜面条肯定是最好吃的，但是有时刚好没有，则可以用这个）或者土豆排骨配这个。还适合和浓肉汁类的菜进行搭配，面条裹着肉汁，好吃得不得了！

面线/线面　我最喜欢的面线的做法是，家里炖鸡汤或者鸭汤，把上面的油撇掉，在汤里加一点儿蒜末和酱油后拌面线，贼好吃！

意面　　黑椒啦、奶油啦、番茄肉酱啦，嘻嘻，我最喜欢奶油意面了！

泡面　泡面应该没有人不爱吧？炒泡面，还有煮一些热乎乎的锅。我真的很喜欢煮泡面啊！我家里囤得比较多的是厦门泡面和辛拉面。

龙口粉丝　粉丝加蒜末配海鲜，绝配！还有凉拌粉丝、鸭汤粉丝，都是厦门的特色。

粉条　　我出了蛮多粉条的食谱，因为我很喜欢吃粉条。不仅口感好，能炖，还比较入味。酸菜排骨炖粉条、梅干菜排骨炖粉条……各种都爱。冬天的时候，最喜欢炖粉条！

米粉　我最喜欢的米粉做法也是源于我妈。把排骨炒一下，烧个汤出来，再加米粉是我最喜欢的吃法，当然还有炒米粉！



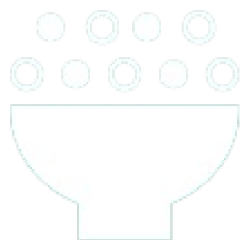
沙茶肉肉拌面



醋溜虾仁肉末凉面



沙茶牛肉盖浇河粉



炒饭，一碗满足

妈妈的蛋炒饭

食材

隔夜饭 200g

鸡蛋 1个

香葱 2根

盐 1/2茶匙×2

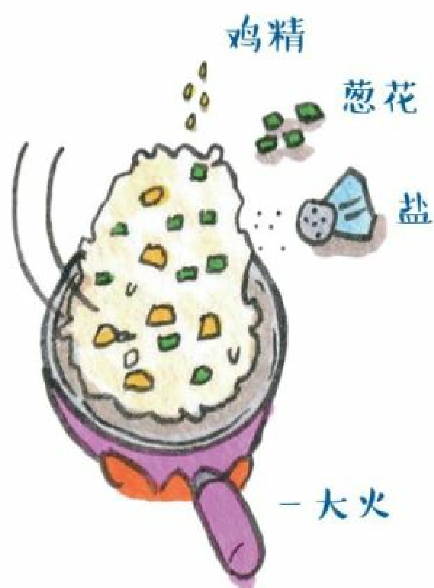
鸡精 1/2茶匙



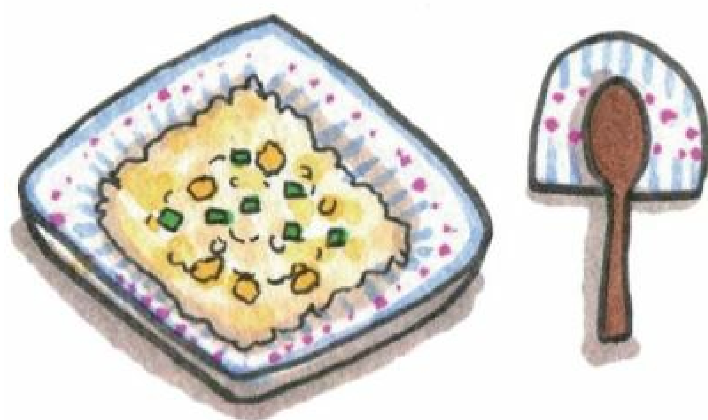
1 鸡蛋液中加1/2茶匙盐，打散；锅烧热，多放点儿油，把鸡蛋炒熟，盛出备用，或者拨到锅的一边。



2 锅里留点底油，把葱花里的葱白先放进去用中火爆香，再把米饭倒入。米饭如果结块，要提前弄散。用中大火翻炒米饭至全部炒散，再倒入炒好的鸡蛋，翻炒均匀。



3 放1/2茶匙的盐，翻炒均匀（口重的自己多加盐），再加入葱花和1/2茶匙鸡精，大火炒匀就可以啦！





紫菜五花肉蛋炒饭

食材

隔夜饭 200g

紫菜 5g

五花肉 100g

鸡蛋 1个

香葱 2根

盐 1/2茶匙×2

鸡精 1/2茶匙



1 鸡蛋液中加1/2茶匙盐后打散。锅烧热，多放点儿油，把鸡蛋

炒熟，装起来备用。



2 紫菜过道水，泡软后沥干水分，剪碎备用。



3 五花肉切小细条。



4 锅里留点儿底油，先炒五花肉，炒出油以后，再放入葱花里的葱白并爆香（中火），再放紫菜翻炒一下。



5 米饭倒进去，米饭如果结块，要提前弄散。翻炒米饭（中大火）至全部炒散；倒入炒好的鸡蛋，耐心翻炒均匀。



6 放入1/2茶匙盐翻炒均匀（盐根据自己口味调整），再加入葱花和1/2茶匙鸡精，大火炒匀就可以啦！



蜜汁叉烧炒饭

食材

隔夜饭 180g

叉烧 100g

鸡蛋 1个

香葱 2根（切碎）

盐 1/2茶匙×2

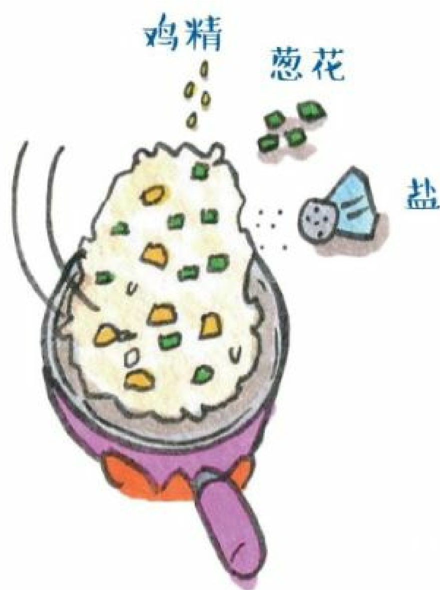
鸡精 1/2茶匙



1 鸡蛋液中加1/2茶匙盐，打散。锅烧热，多加点儿油，把鸡蛋炒熟，装起来备用。叉烧切碎。



2 锅里留点儿底油，先炒叉烧，再把葱花里的葱白放进去爆香（中火），接着把米饭倒进去。米饭如果结块，要提前弄散，翻炒米饭（中大火），全炒散。倒入炒好的鸡蛋，耐心翻炒均匀。



3 加1/2茶匙盐翻炒均匀（盐根据自己口味调整），再加入葱花和1/2茶匙鸡精，大火炒匀就可以啦！



沙县炒饭

食材

隔夜饭 200g

包菜丝 50g

里脊肉 100g

鸡蛋 1个

香葱 2根（切碎）

盐 1/2茶匙×2

鸡精 1/2茶匙

A组

鲜酱油 2茶匙

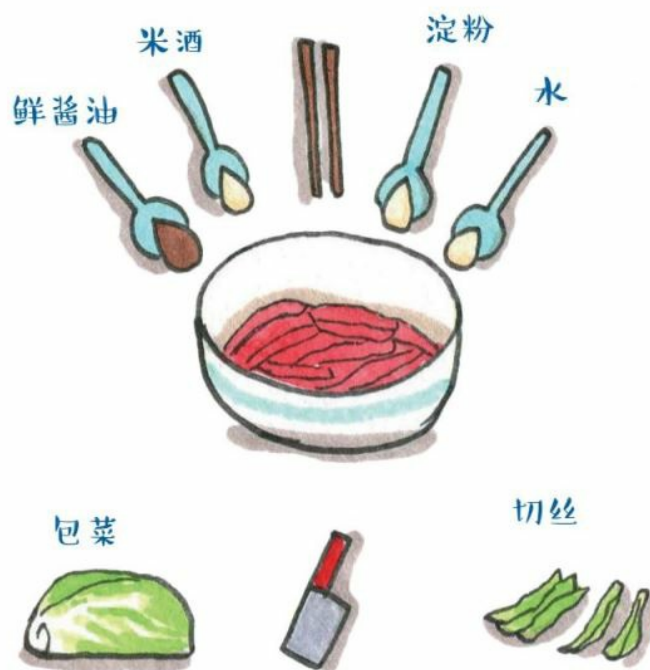
米酒 1茶匙

淀粉 1勺

水 1勺



1 鸡蛋液中加1/2茶匙盐，打散；锅烧热，多放点儿油，把鸡蛋炒熟，装起来备用。



2 里脊肉切丝加**A组**抓匀。包菜切丝。



3 锅内倒一点儿底油，爆香葱白后下肉丝，用中火翻炒至变色后加包菜丝，翻炒均匀。



4 再将隔夜饭倒进去，米饭如果结块，要提前弄散，翻炒米饭（中大火）至全炒散。倒入炒好的鸡蛋，耐心翻炒均匀。加1/2茶匙盐，翻炒均匀（盐根据自己口味调整），再加入葱花和1/2茶匙鸡精，大火炒匀就可以啦！

萝卜干肉末炒饭

食材

隔夜饭 200g

萝卜干 50g

猪肉末 100g

鸡蛋 1个

香葱 2根

糖 1/3茶匙

鲜酱油 1勺×2

鸡精 1/2茶匙

A组

鲜酱油 1勺

淀粉 1小勺

食用油 1小勺



1 鸡蛋加1/2茶匙盐，打散；锅烧热，多加点儿油，把鸡蛋炒熟，盛出备用。



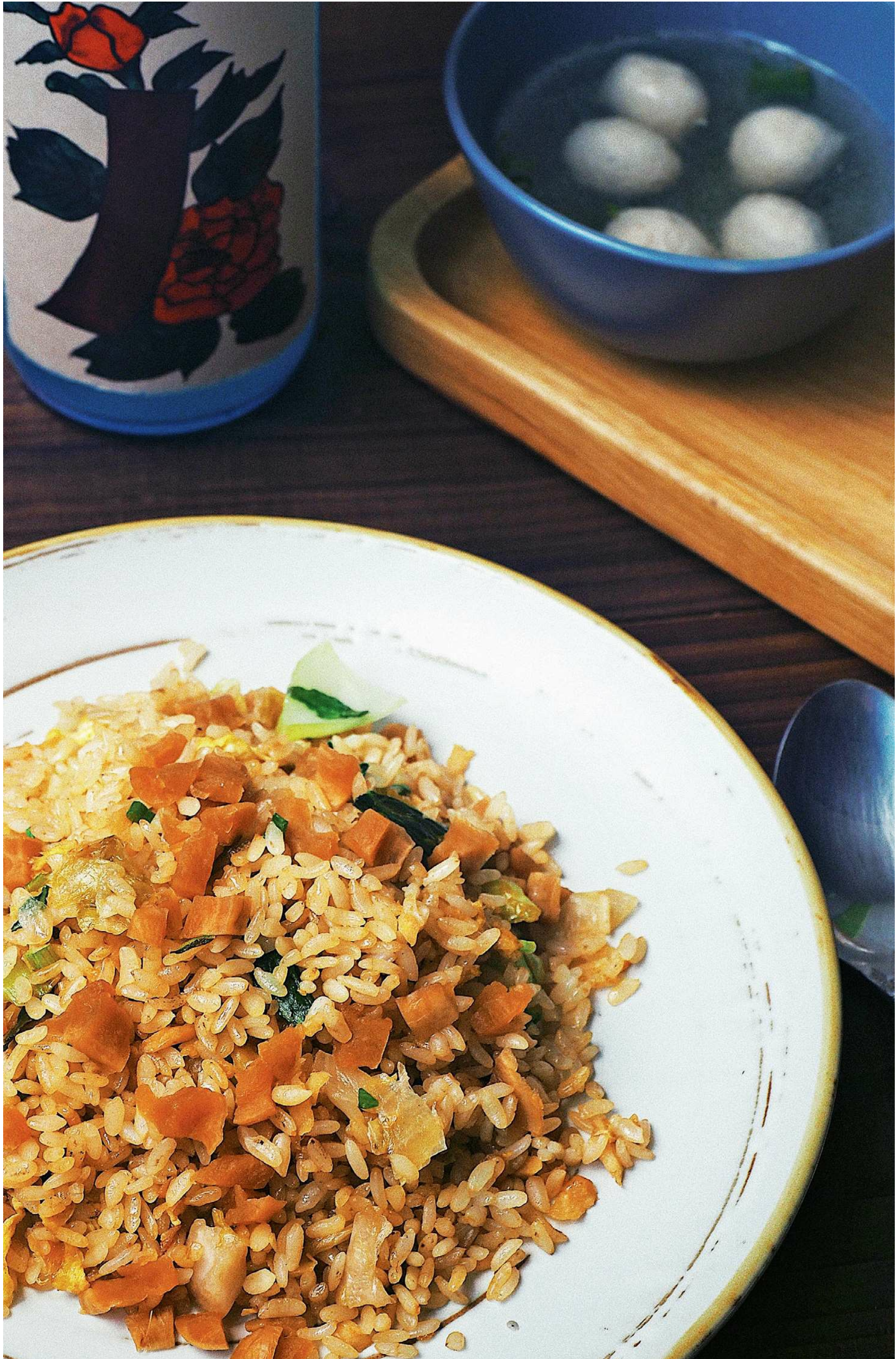
2 猪肉末中加**A**组，抓腌一下。



3 锅烧热改小火，再加油，先倒入猪肉末小火炒散，再加入葱白爆香，加萝卜干和鲜酱油，以及1勺糖，炒出香味。



4 再加入隔夜饭，米饭如果结块，要提前弄散，翻炒米饭（中大火）至全炒散；加鲜酱油1勺（咸度根据自己口味调整），最后加入葱花和鸡精，大火炒匀就可以啦！



综合腊肠炒饭

食材

隔夜饭 200g

腊肠 2根

鸡蛋 1个

香葱 2根

盐 1/2茶匙×2

鸡精 1/2茶匙

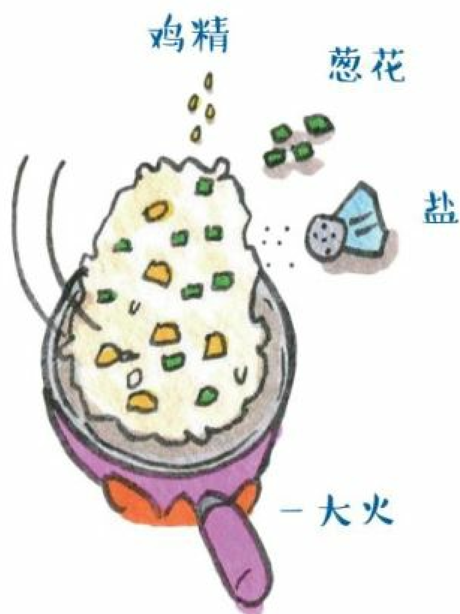


1 鸡蛋液中加1/2茶匙盐，打散；锅烧热，多加点儿油，把鸡蛋

炒熟，盛出备用。



2 锅里留点儿底油，先炒切碎的腊肠，将腊肠炒成有点透明后把葱白放入爆香（中火），再把隔夜饭倒进去。米饭如果结块，要提前弄散，翻炒米饭（中大火）至全炒散。倒入炒好的鸡蛋，耐心翻炒均匀。



3 加入1/2茶匙盐，翻炒均匀（盐根据自己口味调整），再加入葱花和1/2茶匙鸡精，大火炒匀就可以啦！



咖喱鲜虾炒饭

食材

隔夜饭 180g

虾仁 8颗

洋葱碎 20g

鸡蛋 1个

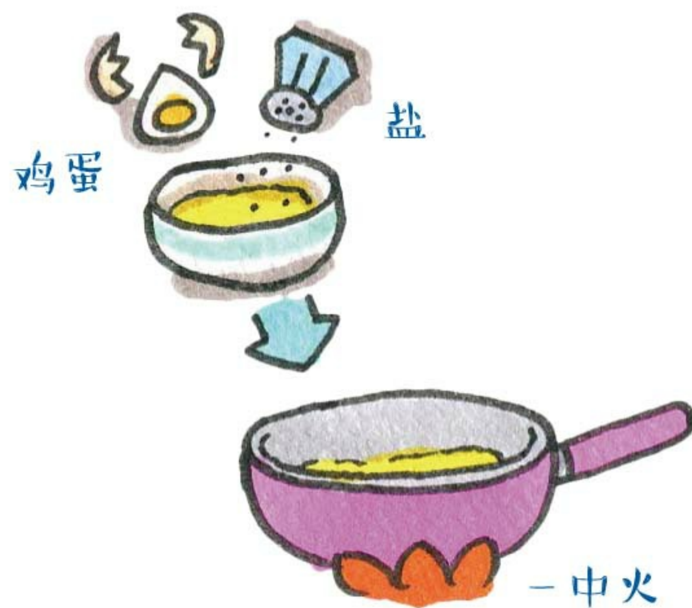
咖喱粉 1茶匙

或咖喱块半块

胡椒盐 1/2茶匙

香葱 1根（切碎）

葱白葱绿分开切碎



1 鸡蛋液中加1/2茶匙盐，打散；锅烧热，多加点儿油，把鸡蛋炒熟，盛出备用。



2 虾仁先煎到变色，盛出备用。

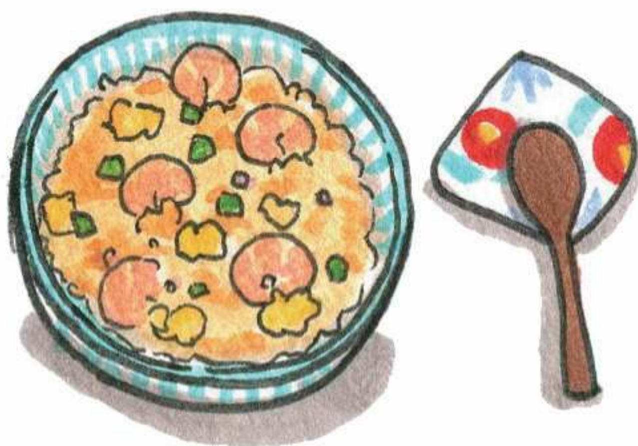


3 锅内倒少许油，油热后下洋葱碎和葱白炒香，倒入米饭炒散，再加鸡蛋和虾仁，翻炒均匀。



4 加咖喱粉，充分炒匀，再撒少许胡椒盐调味（如果用的是咖喱块，本身有咸度，就不用再加盐了），起锅前加葱花炒匀就可以啦。





想加玉米粒和青豆的，洋葱炒香后放下去一起炒。如果用的是咖喱块，提前切碎，也在这一步放下去，小火炒化。

酸菜牛肉炒饭

食材

隔夜饭 200g

酸菜 60g

牛肉末 100g

牛肉可以换成猪肉

香葱 2根

糖 1/3茶匙

鲜酱油 1勺×2

鸡精 1/2茶匙

A组

鲜酱油 1茶匙

淀粉 1小勺

食用油 1小勺



1 牛肉末加**A组**，抓腌一下。



2 锅烧热改小火，再加油。先倒入牛肉末小火炒散，再加入葱白，爆香后加酸菜、糖和1勺鲜酱油，炒出香味。



3 再把米饭倒进去，米饭如果结块，要提前弄散，翻炒米饭（中大火）至全炒散，加1勺鲜酱油（咸度根据自己口味调整），再加入葱花和鸡精，大火炒匀就可以啦！



玉米牛肉炒饭



食材

米饭 200g

肥牛 150g

玉米罐头 适量

照烧汁

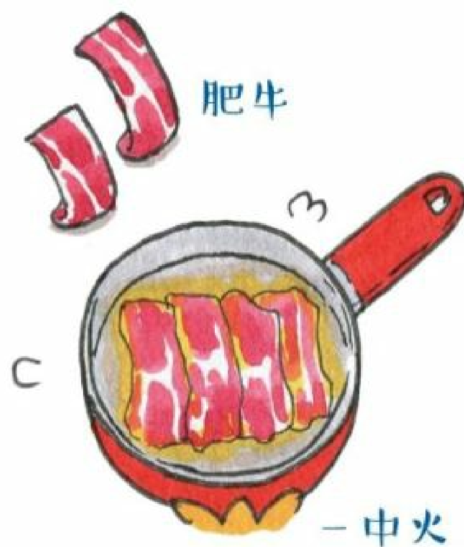
蜂蜜 2大勺

日式酱油 2大勺

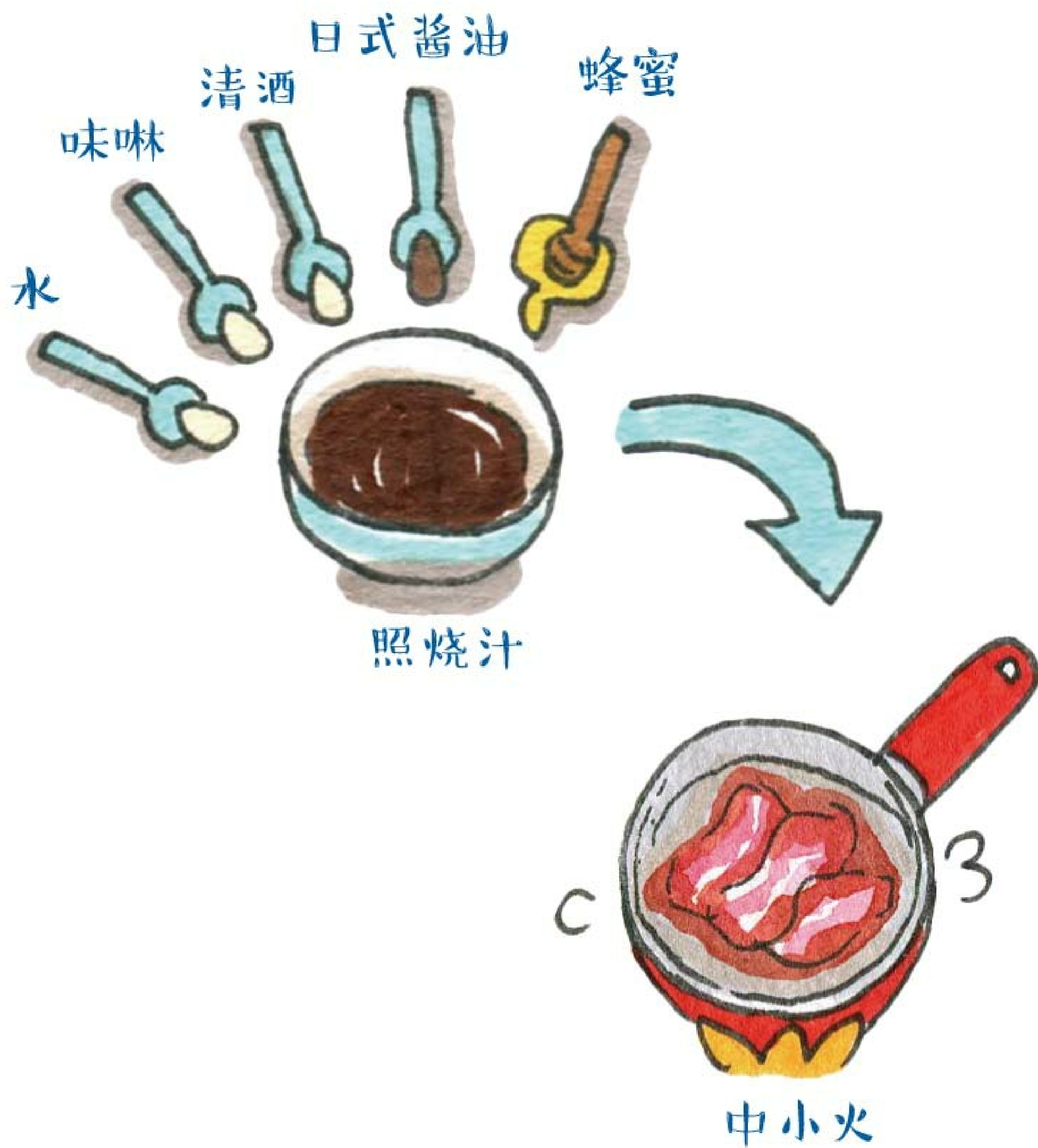
清酒 1大勺

味啉 2大勺

水 1大勺



1 锅烧热，不粘锅可以不倒油（普通锅加一点点），中火把肥牛卷煎至两面金黄。煎好后，如果油很多，用吸油纸吸掉一点。



2 把照烧汁全部倒进去，烧开后不停翻炒，让肉裹满酱汁，留一些汤汁，先不要收汁。



3 把米饭和玉米粒倒进去炒匀就可以啦！（我们可以摆个造型，把肉拨开，米饭扣在中间，撒上玉米粒，“咔嚓”拍一张照片，再拌匀了吃）



熔岩奶酪泡菜鸡肉炒饭

食材

米饭 180g

鸡腿 1个

泡菜 80g

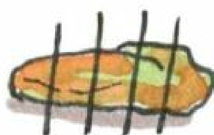
马苏里拉芝士 60g

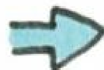
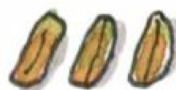
A组

胡椒盐 1/2茶匙

鲜酱油 1勺

糖 1勺



1 鸡腿去骨切小块，加胡椒盐抓匀。泡菜切条。



2 平底锅内倒一点儿底油，油热后将鸡肉（尽量切小，好熟）炒变色后加泡菜和米饭，再加**A**组，翻炒均匀。



3 拿个大碗，把炒好的饭倒进去，中间用勺子压一个大洞，加入马苏里拉芝士，盖上保鲜膜，再用微波炉中高火（600W）加热2~3分钟。



4 加热完，撕掉保鲜膜，倒扣在盘子里，挖开来就拉丝啦！





这道炒饭其实就是在炒好的饭中间放上芝士，把芝士加热成流动的状态，挖开来就爆浆咯！这只是一种方法，大家可以按自己的喜好去发明自己的吃法。

【专题四】

如何做出美味炒饭

炒饭是个很神奇的存在，它能把你喜欢的食材味道都融入米饭里，而且特别省事。按自己的喜好去搭配，再和米饭一起炒一炒，你能吃到一口一口满满的幸福的味道！

不过，好吃的炒饭也是有些诀窍的。

米饭要粒粒分明

首先要隔夜饭，炒之前要把结块的米饭尽量弄散，这样炒出来的饭才会粒粒分明哦！

要润锅

炒饭不能太油，所以锅要先烧热烧透，再用油润锅。润过的锅，不需要太多油，留一些底油，这样炒饭不会油腻，也不会粘锅。

火要大

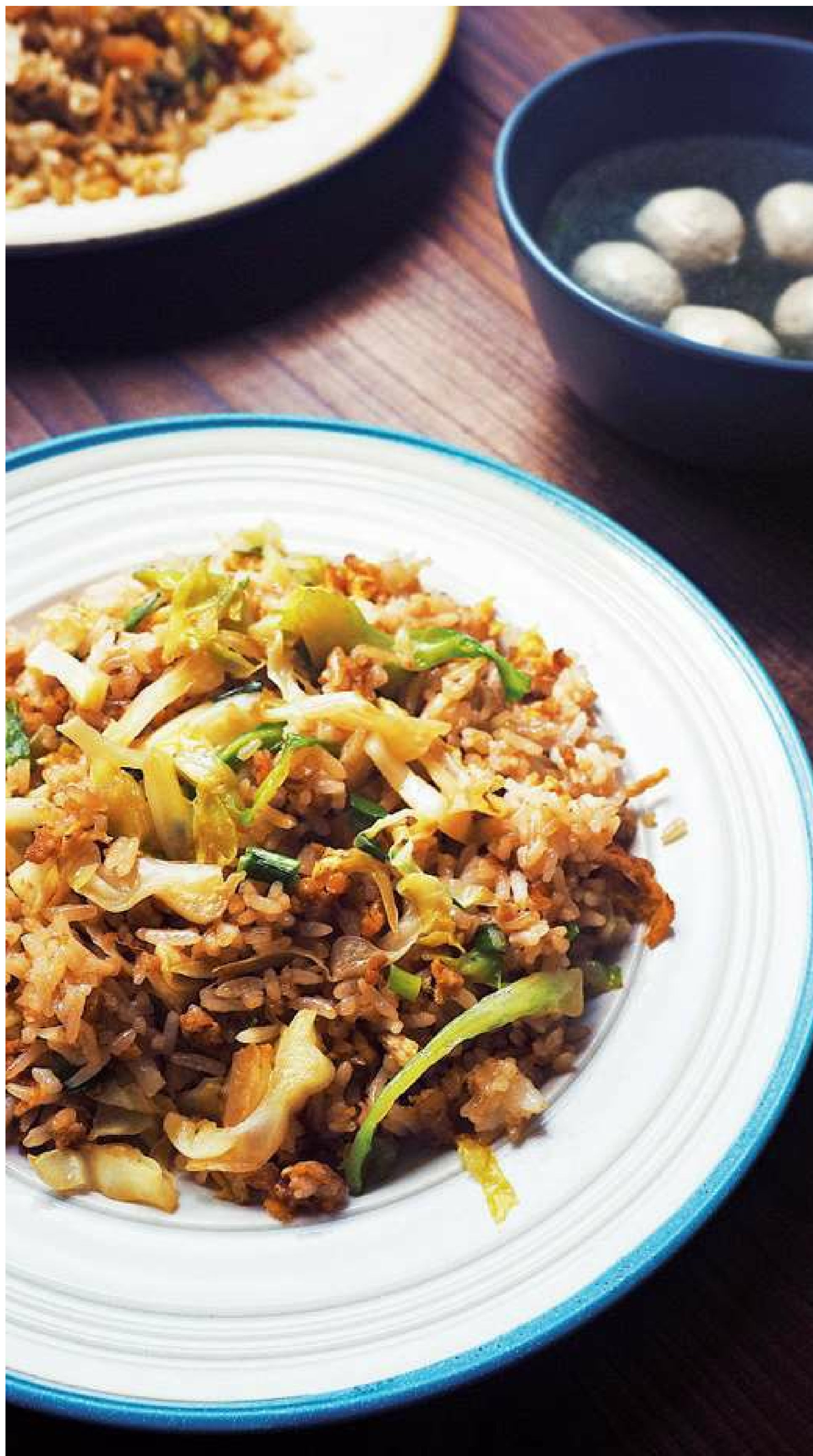
在米饭下锅以后，翻炒米饭，火大才能锅气十足，米饭要在锅里炒到“跳舞”才好吃！

葱白要爆香

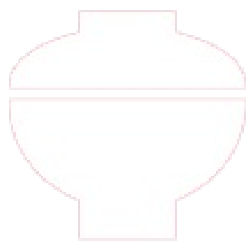
如果有需要加葱花的炒饭，一定要先把葱白另外拿出来爆香，这样才会香气十足！这本书里用到香葱的食谱，都是把葱白和葱绿分开切碎的。葱白是单独爆香，而葱绿作为一般所说的葱花，往往在最后阶段才放进去。



紫菜五花肉蛋炒饭



沙县炒饭



热乎乎的煲，一碗满足

羊肉粉丝煲

食材

羊肉卷 250g

粉丝 1小把

大葱 1段

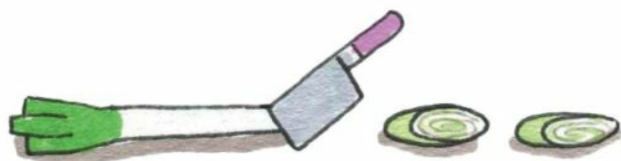
白萝卜 半根

盐 适量

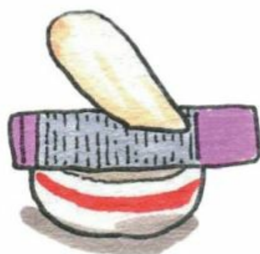
胡椒粉 适量

香菜或香葱 适量

提示　我特别喜欢萝卜和羊肉的搭配！羊肉的配菜可以按着自己的喜好去选择，各种青菜、菌菇类，萝卜、冻豆腐都可以！



大葱切段



萝卜去皮刨丝



粉丝用热水泡软

1 粉丝用热水泡软，大葱切小段，萝卜刨丝（或者切片），备用。

萝卜丝





粉丝



— 小火





2 锅内加入葱段、萝卜丝和高汤（或者清水），烧开后转小火。萝卜丝软后下粉丝，加盖把粉丝煮软（大概5分钟左右）。



3 最后下羊肉片，转大火煮至羊肉变色，撇去浮沫，出锅前按自己口味加盐和胡椒粉调味。最后撒上香菜或香葱就可以吃啦。



沙茶肠旺煲

食材

大肠 300g

买处理好的

鸭血 150g

米血 200g

大葱段 小半根

蒜 5瓣

A组

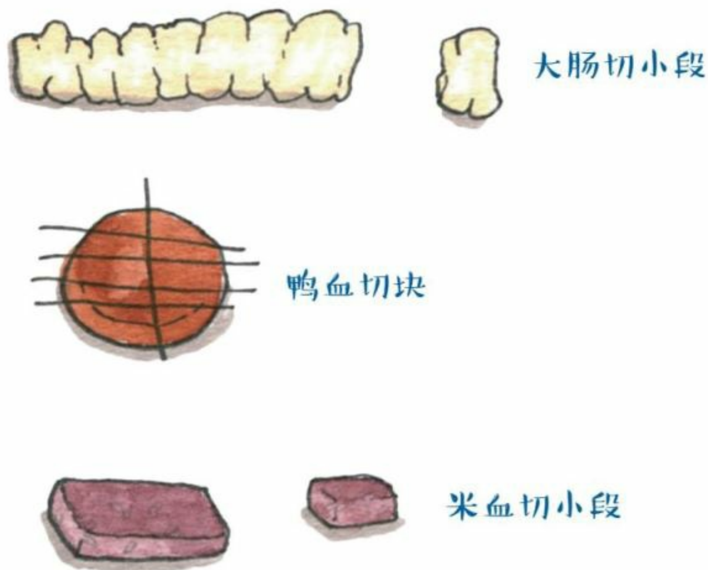
沙茶酱 2勺

糖 1小勺

酱油 1大勺

米酒 1大勺

提示　这道菜的荤料可以按自己的喜好加。比如大肠、小肠、粉肠、猪肝、猪肚、猪腰、牛筋，或者别的自己喜欢的肉类。



1 大肠等内脏可以买处理好的，也可以用卤好的大肠来做。把各种食材按自己喜好切块。



2 炒锅内加油烧热，爆香葱蒜，放入大肠翻炒一会儿，加**A组**翻炒均匀。



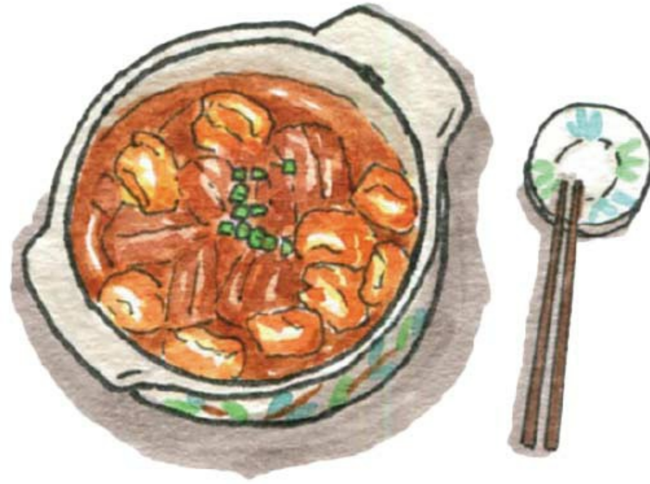
③ 加入米血和开水，没过食材，煮开后加盖用中小火焖20分钟（如果汤汁不够可以中途加水）。



④ 把炒锅内的食材全部转入砂锅，加入鸭血，开大火，煮开后，改中火煮1~2分钟，起锅前按自己口味加盐。

在第 ③ 步可以加一些豆芽，或者喜欢的素菜。按自己喜好去加吧。吃完以后，可以加点水，再加面条煮熟（加泡面超赞的），或者不加水，捞一些面条拌进去吃，很好吃！


口水



低脂低热杂菇煲

食材

喜欢的各种菇（如香菇、平菇、口蘑、金针菇、海鲜菇、茶树菇等）混合起来一共500g左右

蒜 3瓣（切末）

鲜酱油 1小勺

蚝油 1勺

盐 1/2茶匙

香葱 3根

芹菜 3根



1 各种菇菇洗净、切块（条状的菇菇不切），香葱和芹菜切段。

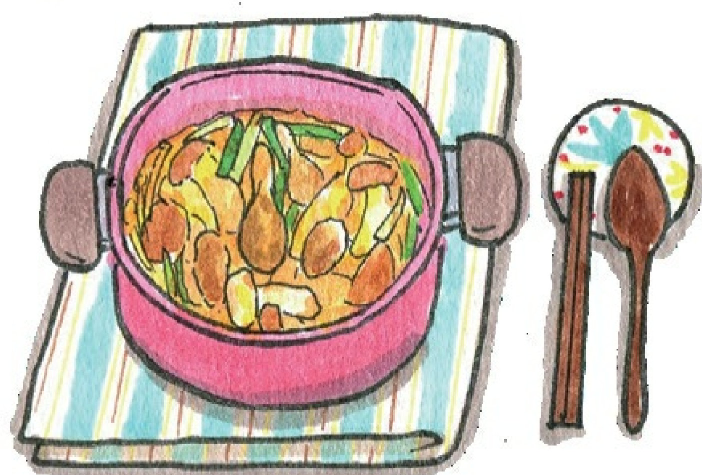


2 锅内倒油，油热后下蒜末、葱白爆香，放入菇菇们翻炒至出水，加小半碗水，大火煮开后，盖上盖子转中火煮5分钟。



③ 煮够5分钟后，加鲜酱油、蚝油和盐调味，撒上葱段和芹菜段，出锅开吃。（想吃肉的这一步可以加肥牛片）





紫菜海鲜煲

食材

紫菜 1片

五花肉 1小块

海蛎 20颗

不爱吃海蛎就换花蛤

青蒜 1根（切段）

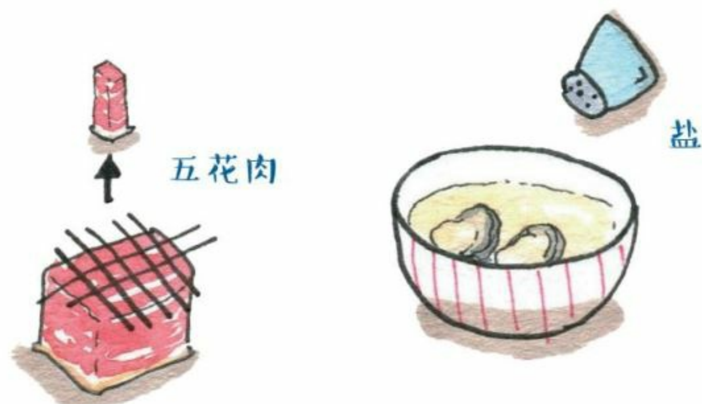
没有就用葱

生姜 1片（切丝）

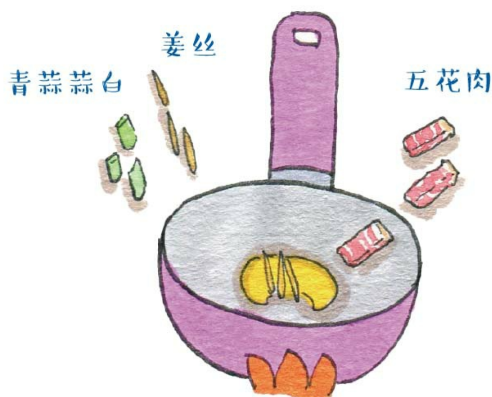
盐 适量



1 把紫菜泡在水里，泡软。



2 把五花肉切成小条，越小越好。海蛎拿回来泡盐水，先放着。



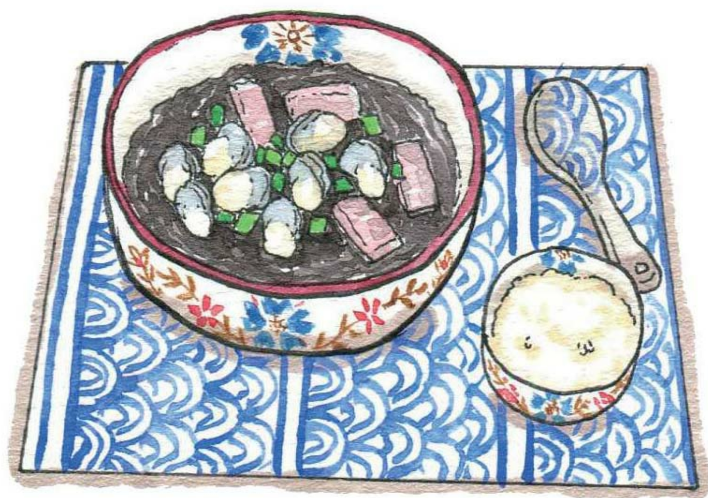
3 锅内油烧热，爆香生姜以后，再放青蒜蒜白和五花肉炒。五花肉要炒久一点儿，表面有点儿焦的那种才会香。



4 放入泡软的紫菜，要捞起来，沥干水后再放，不要连水一起倒进去了。翻炒两下，再倒入干净的水，淹没紫菜就好，让它们“悠闲地躺着”。



5 煮开以后，加入海蛎和青蒜段，再次煮开，尝尝味道，很鲜哟！按自己口味加盐，没经验的就一点一点加，加一次尝一次。调完味道，就可以关火了。



啤酒鱼煲

食材

黑鱼 1条

2斤左右

啤酒 1罐

盐 1茶匙

淀粉 2勺

A组

蒜 20瓣

姜 3片

洋葱 半颗（切块）

花椒 10颗

干辣椒 5个

可不加

香葱 2根

B组

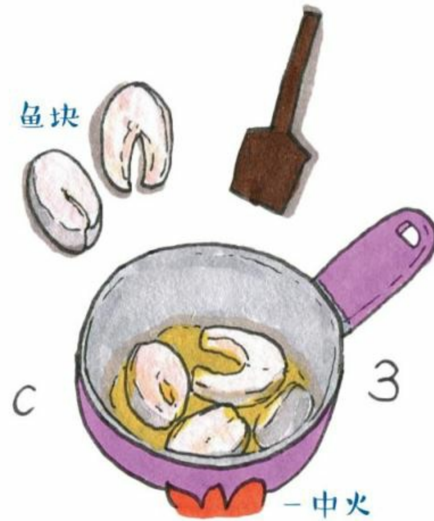
生抽 2勺

蚝油 2勺

糖 1勺



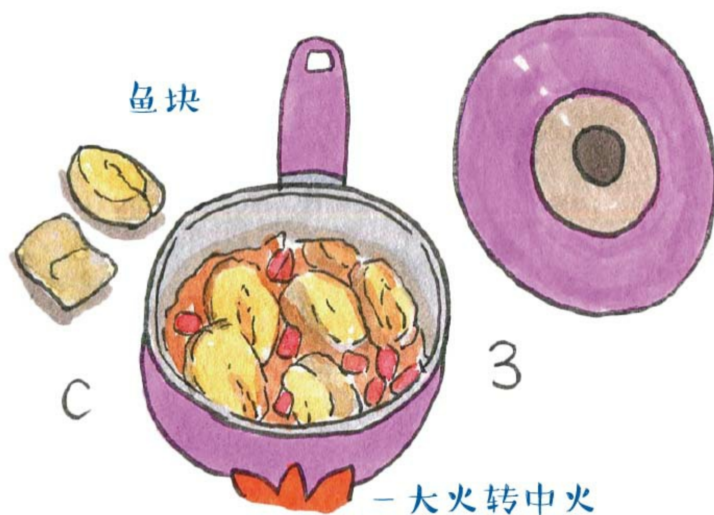
1 把黑鱼处理干净（不懂处理可以买处理好的），鱼身切块，鱼头对半切，加盐和淀粉腌制20分钟左右。



2 锅内油热，下鱼块煎至两面微焦，盛出待用。



3 将锅内底油烧热，下**A**组的蒜瓣、姜片、花椒、干辣椒爆香后加**A**组的洋葱，炒香以后再加啤酒煮开。



4 加**B组**搅匀，铺上鱼块，大火煮开后，开着盖子，转中火炖10分钟。



出锅前撒上葱段即可。可以用砂锅炖，也可以直接炖，看自己喜好。



可乐土豆排骨煲



食材

排骨 250g

蒜 3瓣

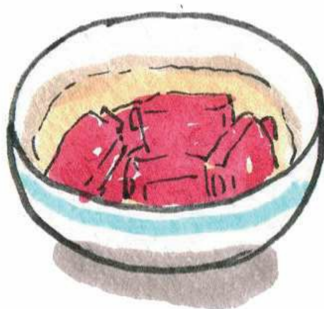
土豆 1个

A组

可乐 250ml

酱油 适量

料酒 1大勺



1 排骨切段泡去血水，中间多换几次水。（喜欢焯水的，可以先焯水）



2 锅里油烧热，把排骨（要沥干水分）放下去煎至两面金黄，再加入蒜翻炒均匀。



③ 加入**A组**的调味料，煮开后尝一下味道，酱油加到汤汁喝起来比你吃的口味淡一些，因为收汁以后会变咸。大火煮开后，加盖改小火，煮20分钟。

提示　这里是口味的分水岭，要吃糖醋口味的话，还要加很多醋，醋量按自己的口味加。





4 再加入土豆，小火煮10分钟，中途记得翻面，最后大火收汁，就可以啦！

肉末茄子粉丝煲

食材

茄子 1个

龙口粉丝 2把

猪肉末 150g

蒜 3瓣（切碎）

郫县豆瓣酱 1大勺

葱花 适量

A组

料酒 1勺

鲜酱油 1勺

淀粉 1勺

B组

料酒 1勺

酱油 1大勺

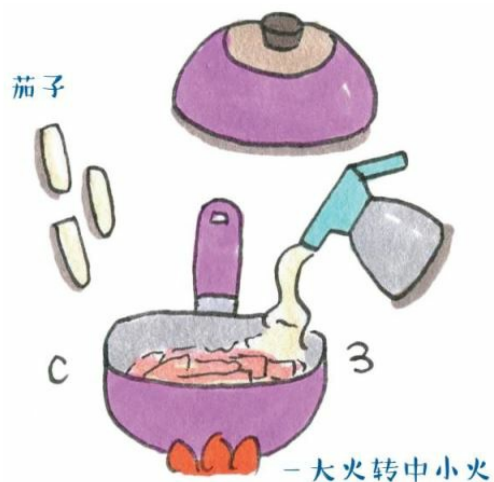
糖 1茶匙



1 粉丝提前用冷水泡软。茄子去皮，洗净切细条。猪肉末加**A**组抓匀。



2 锅内留底油，油热后下猪肉末炒至变色，再下蒜末和郫县豆瓣酱炒出红油，加入**B**组翻炒均匀。



3 加茄子和水，水稍稍没过食材，大火煮开后将食材转移到砂锅里，盖上盖子中小火煮5分钟。



4 最后加入泡好的粉丝并搅匀，盖上盖子中小火煮4分钟左右即可。撒上葱花，开吃~



喜欢吃辣的自己加辣椒。如果喜欢吃寿喜烧味的，就加一些味啉或者米酒和糖的混合物。也可以改用别的粉丝，有的粉丝煮的时间比较久，请自己灵活调节。

排骨豆角粉条煲

食材

排骨 250g

豆角 300g

粉条 80~100g

A组

花椒 10颗

八角 1颗

蒜 5瓣

姜 2片

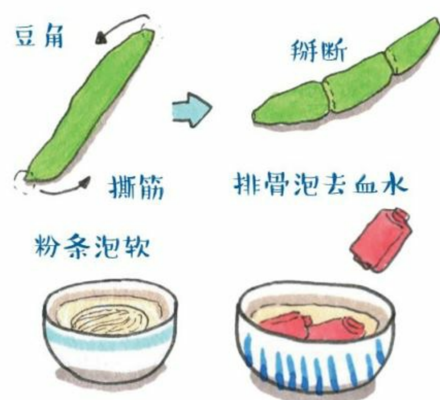
B组

料酒 1大勺

生抽 3大勺

老抽 1勺

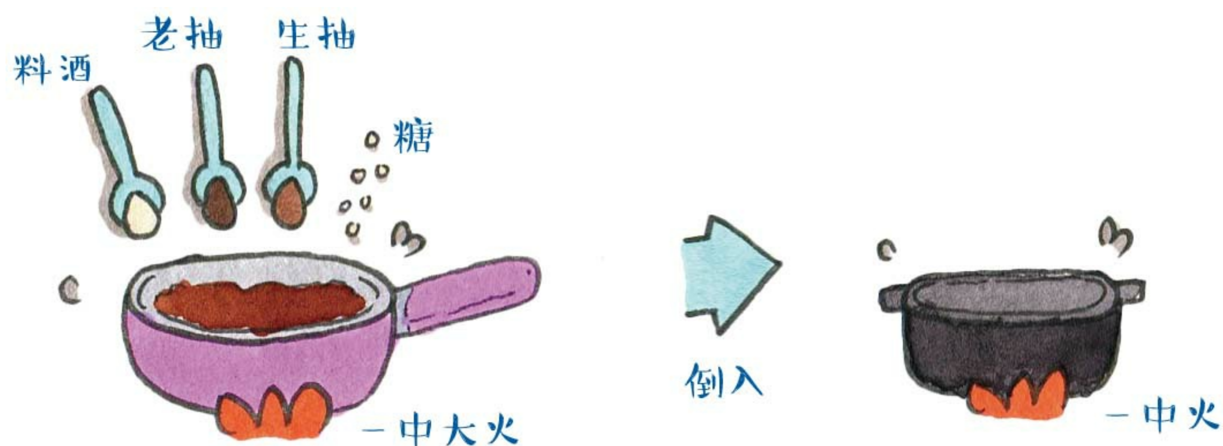
糖 1茶匙



1 把粉条泡软。豆角先撕掉筋，再掰成小段，洗净备用。排骨泡去血水（排骨要焯水的可提前焯水）。



2 锅烧热加油，再将**A**组的姜片、蒜、八角和花椒（吃辣则加辣椒）爆香，加排骨炒到变色。



3 加**B组**后翻炒均匀，加开水淹没食材，煮开后，先加盖炖10分钟。（如果用砂锅的话，在炒排骨的时候，就可以在另一个炉子上中火预热砂锅，等锅烧热后，连肉带汤都倒进去）



4 加入豆角，码均匀，让豆角泡到汤汁里，继续加盖炖20分钟。



5 加入粉条，加盖炖5~10分钟左右（根据粉条的软硬度调节炖的时间）。葱和辣椒还有盐按自己喜好，在起锅前加。



瘦肉豆腐煲

食材

老豆腐 1块

干香菇 8朵

瘦肉 50g

香葱 2根（切段）

芹菜 3棵（切段）

红辣椒 2个（切段）

姜 2片（切丝）

蒜 3瓣（切末）

A组

酱油 1勺

料酒 1勺

淀粉 1勺

B组

酱油 1大勺

蚝油 1勺

糖 1茶匙

盐 1/2茶匙



1 干香菇提前泡软，瘦肉切丝加A组腌制一下。（也可以准备虾米之类的，按自己喜好去加食材）



②豆腐切成1厘米厚的片，什么形状都可以。吸干表面水分，煎到两面金黄。



③锅烧热加油，油热后爆香葱白和姜蒜，加肉丝炒变色，加香菇炒香。



④锅里加入一小碗水（最好是用泡发香菇的水），加**B**组，煮开后加豆腐（用砂锅的话，这时候可以去热砂锅了）。



5 将上一步的食材转入砂锅，烧开后，中火煲5分钟即可。出锅前按自己喜好加葱段、芹菜和辣椒。（如果没有砂锅，就直接在炒锅里煮5分钟）




韩式辣酱烧鸡煲

食材

鸡腿 3个

土豆 1个（250g）

胡萝卜 1根（150g）

洋葱 1/3个

干辣椒 3个

姜 2片

芝麻油 1勺

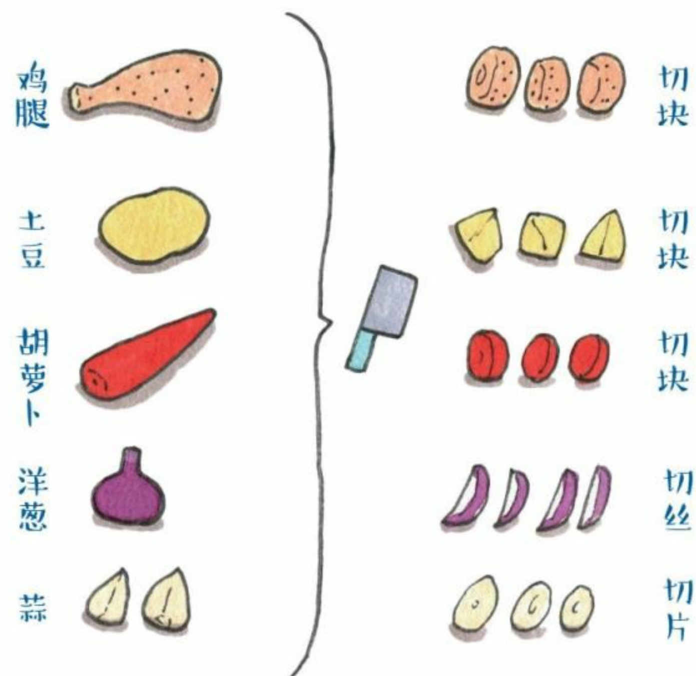
蒜 5瓣

A组

酱油 2大勺

米酒 1大勺

韩式辣酱 3大勺



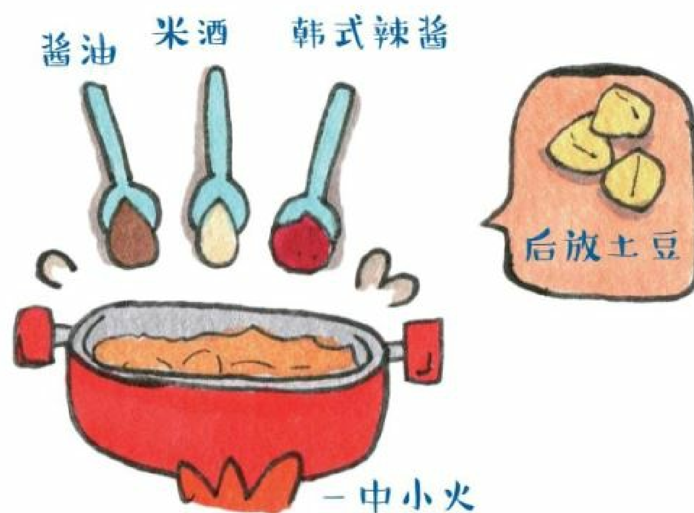
1 鸡腿切块，土豆去皮切块，胡萝卜去皮切块，洋葱切丝，大蒜切片。



2 锅烧热后加1勺芝麻油，爆香蒜片、姜片和干辣椒后，再倒入鸡腿块翻炒到鸡肉变色。



3 鸡腿肉炒变色后，加胡萝卜和洋葱，继续翻炒。



4 加水淹没所有食材后加**A组**调味，煮开后，改中小火炖10分钟，再加土豆块炖10~20分钟至土豆绵软。



吃很辣的话可以自己加辣椒粉。如果用土鸡做，先将鸡肉、胡萝卜和洋葱炖20分钟，再加土豆炖10~20分钟。我觉得换地瓜或者南瓜炖也很好吃。



粉丝香菇鸡煲

食材

鸡腿 2个

红薯粉丝 1把

干香菇 8朵

配料

蒜 3瓣

姜 2片

米酒 1大勺

生抽 1勺

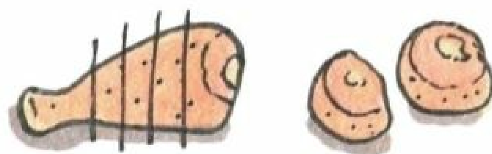
老抽 1小勺

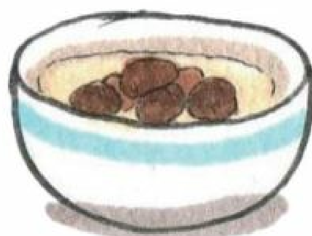
蚝油 1大勺

糖 1茶匙

盐 适量

葱花 适量







1 鸡腿肉切成块；干香菇提前泡发，切块（泡完的水留着）；红薯粉丝提前用热水泡软（如果用的是龙口粉丝，就要用温水泡）。



2 锅内倒少许油，先爆香姜片，后下鸡腿块炒至表面微焦，然后下蒜末炒香，再加入香菇煸炒一会儿。



3 加米酒、生抽、老抽、蚝油、糖和泡发香菇的水，到淹没鸡肉的位置（不够就加水），搅匀。大火煮开后，转中火加盖焖煮10分钟，尝一下味道，加盐调味。



4 放入泡好的粉丝，中火煮5分钟左右，把粉丝煮软即可。起锅前撒上葱花。





沙茶烧鸡煲



食材

鸡腿 2个

油豆腐 170g

干香菇 15g

蒜 2瓣

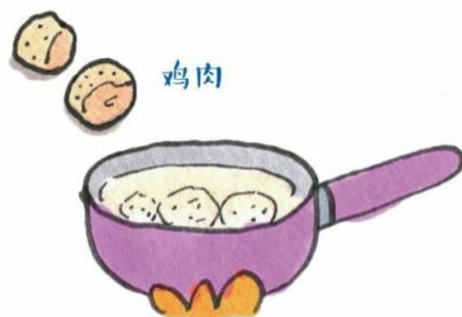
A组

沙茶酱 2勺

酱油 1大勺

米酒 1勺

糖 1茶匙



1 鸡腿切块，用开水焯了备用；干香菇泡软、切丝（香菇水可以留下）。



2 锅烧热加油，爆香蒜末，再加入香菇和鸡块，翻炒一下，然后加**A组**翻炒均匀。

炒锅版



砂锅版



3 加入油豆腐后，加水（或香菇水），水基本快淹没食材就可以。大火烧开后，改小火加盖煮12分钟（也可以改用砂锅炖），起锅前撒上葱花就可以啦。



咖喱番茄鸡肉炖饭



食材

大米 1杯

鸡腿 3个

大番茄 180g

洋葱 40g

胡椒盐1茶匙

A组

番茄酱 1勺

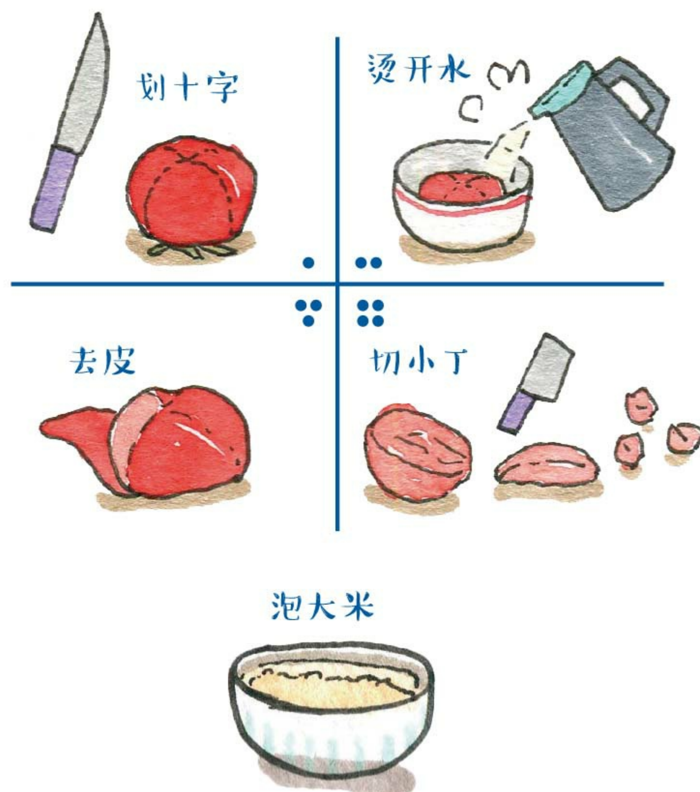
盐 1/2茶匙

糖 1茶匙

米酒 1大勺

咖喱粉 1小勺

水 1杯



1 鸡腿去骨（步骤见P010）；番茄去皮，切小丁备用；大米提前浸泡30~60分钟，再沥干水分备用。



2 锅内烧热，鸡腿肉带皮一面向下放入，中小火煎出油，加胡椒盐1茶匙，翻炒至鸡肉表面都变色，把肉拨到一边。



3 加入洋葱和番茄丁翻炒，把番茄丁炒软了，再加大米炒1分钟。



4 加**A组**，翻炒均匀（这时候可以尝尝味道，不够咸就多加点盐）。

炒锅版



5 加盖改小火，焖煮12~20分钟（时间按米的软硬程度调整）。

电饭煲版



5 也可以全部倒入电饭煲，按下煮饭键，就可以啦！



培根菠菜奶油炖饭



食材

大米 1杯

菠菜 100g

培根 4片

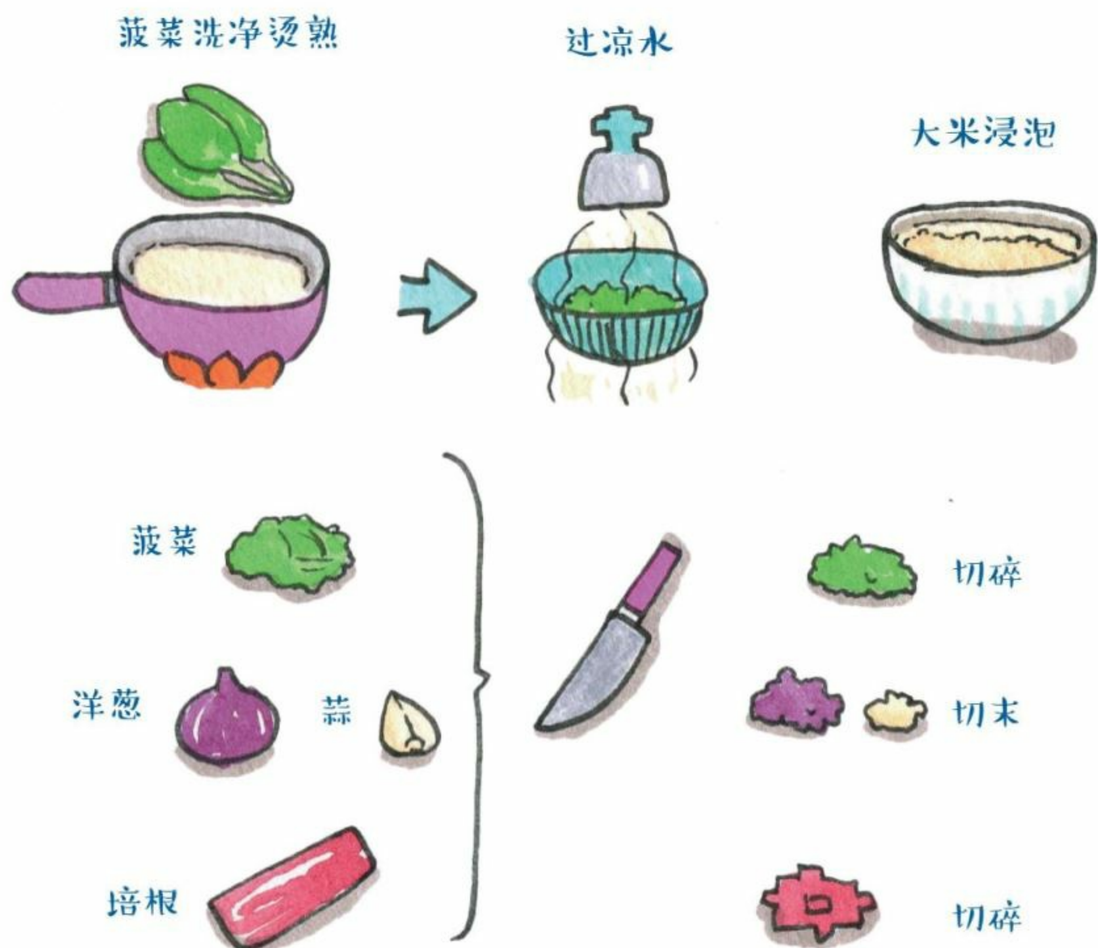
洋葱 40g

蒜 2瓣

无盐黄油 15g

淡奶油 50ml

水 1杯



1 菠菜洗干净，开水烫1分钟后过凉水，沥干水分，切碎；培根切小正方形；洋葱和大蒜切碎；大米提前浸泡30~60分钟，沥干水分后备用。

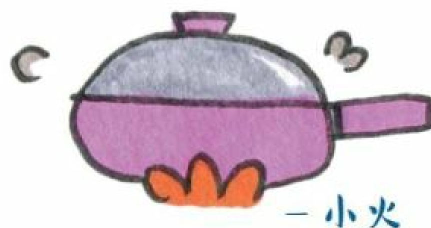


2 锅烧热，中小火融化黄油，再把蒜末、洋葱碎、培根炒香（我会加一点儿研磨黑胡椒）。



3 再加入大米炒1分钟，加入水、淡奶油、菠菜碎翻炒均匀（这时候可以尝尝味道，不够咸就加点儿盐）。

炒锅版



4 加盖改小火，焖煮12~20分钟（时间按米的软硬程度来调整）。

电饭煲版



4 也可以全部倒入电饭煲，按下煮饭键，就可以啦！

【专题五】

一个煲的灵魂食材

我是属于一年四季都喜欢吃火锅的人，所以在家做饭特别喜欢煲类。一个煲装满了各种食材，食材在煮的过程中，味道流入汤汁之中，汤汁融合后把美味集齐并释放出来，把食物煮得美滋滋的！

冬天需要热乎乎的煲，暖胃；夏天吃煲，开胃。煲可以用不同的肉搭配不同的调味做出不一样的滋味，搭配煲的食材就千千万万啦，我总结一下比较百搭的食材吧。

粉类

各种各样的粉条或粉丝都是煲的绝配啊！不一样的粉条煮的时间不一样，大家要自己把握。我之前去沈阳吃了一种酸菜炖粉条，其中加排骨和五花肉的酸菜炖粉条需要提前预定，先炖上半小时，炖好以后加生蚝一烫，又鲜美又好吃！绝了！

菌菇类

菌菇类本身就可以做一个杂菇煲啦！菇类就看自己喜好去选咯！

酸菜/泡菜

酸菜炖粉条，上面已经提到了，还有韩式泡菜能做泡菜锅。这种酸酸的味道很开胃。怎么选择完全看你个人喜好咯！和酸菜的风味不一样。

豆角、豆制品、芋头、土豆、萝卜、白菜

上面这些都是我比较常用的一些食材，按自己喜好去选择就好。豆角炖烂了很好吃，很适合做煲。豆腐我喜欢能炖很久，炖出大孔、很入味的那种。做芋头时我则喜欢用海鲜干和一些肉做汤底，把芋头炖得绵软。土豆，我妹妹最爱吃。萝卜和白菜都适合久炖。



沙茶肠旺煲



紫菜海鲜煲



啤酒鱼煲



肉末茄子粉丝煲



排骨豆角粉条煲



瘦肉豆腐煲



韩式辣酱烧鸡煲



粉丝香菇鸡煲



培根菠菜奶油炖饭



万能酱汁，一碗满足

炸鸡蛋酱

食材

鸡蛋 3个

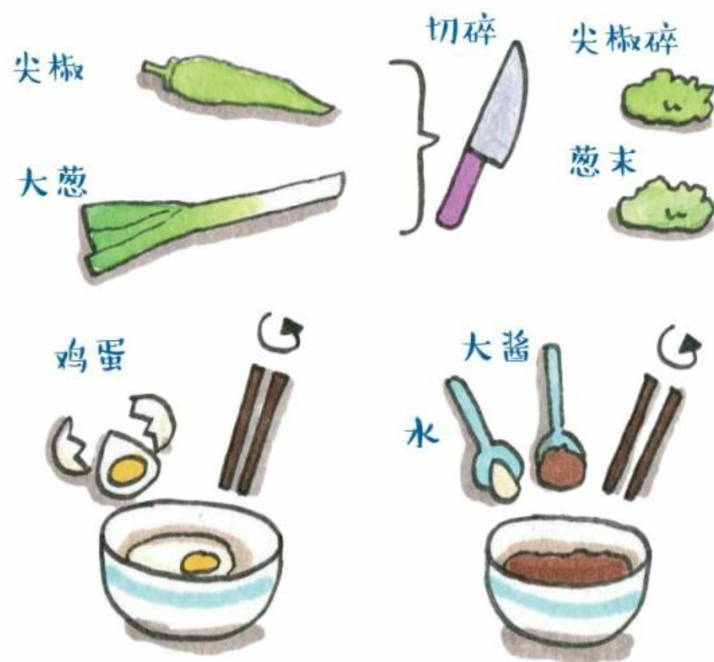
东北大酱 2大勺

水 4大勺

大葱 小半段

尖椒 1个

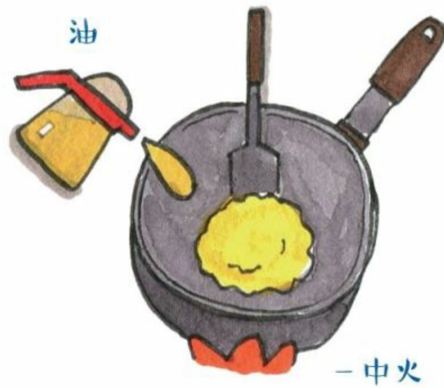
提示 不吃辣的可以把尖椒换成青椒。



1 尖椒切碎，大葱切末，鸡蛋打散，大酱加2勺水搅匀备用。



2 锅内倒油，油温五成热时转小火，倒入蛋液炒散，火不要太大，不然会炒老了。



3 鸡蛋炒凝固之后，再加小半碗的油，把鸡蛋炸一下，炸得松软。



4 再加入大酱、尖椒碎和葱末，炒匀后收汁就可以啦！

各种各样的吃法任你选


卷饼


盖面


盖饭


蘸酱


盖在豆腐上

快手辣味肉臊酱

食材

猪肉末 200g

蒜 2瓣

A组

红油豆瓣酱 1勺

辣椒酱 1大勺

B组

糖 1茶匙

米酒 1大勺

酱油 2大勺

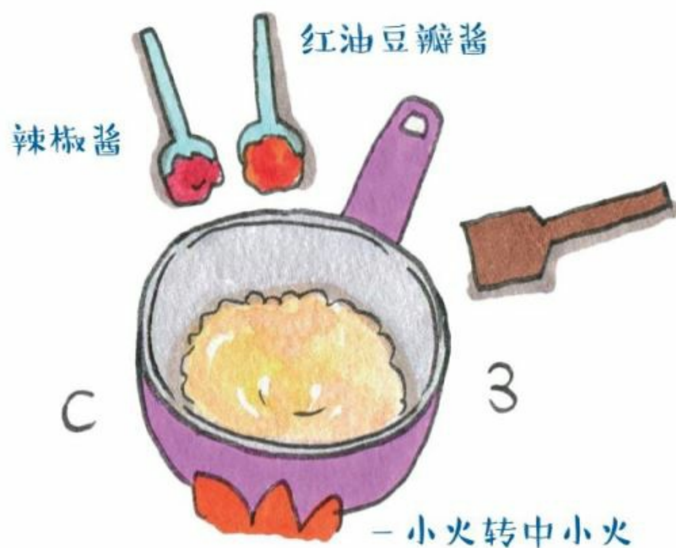
老抽 1小勺

水 3大勺

提示　辣椒酱，我是用三五麻辣香调料，大家可以用自己常用的辣椒酱或者老干妈顶一下也不错。



1 锅中加点儿油，小火慢慢将猪肉末炒散至变色，再改中火炒1分钟就可以加入蒜末，继续翻炒均匀，炒出香味。

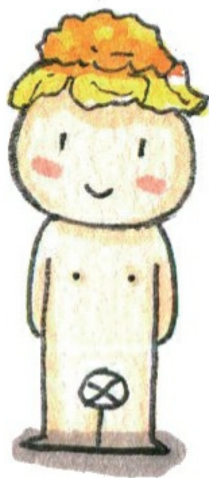


2 先改小火，把**A**组全部加进去，中小火不停地翻炒均匀，大概

炒2分钟。



3 再加入**B组**翻炒均匀，中火烧2~3分钟，中大火收下汁就可以啦。因为红油豆瓣酱和辣椒酱料本身都有咸味，所以不需要再加盐，口重的则自己调整。



这是2~3人的量，主要看肉酱吃得多不多，吃得多的话就2个人吃，不多的话3个人也够吃。喜欢吃的话，可以多做一点儿，做完放冰箱可以保存2周。



香辣牛肉酱

食材

牛里脊 250g

菜籽油 300ml

熟芝麻 20g

盐 适量

A组

郫县豆瓣酱 60g

蒜末 60g

红辣椒 100g

姜末 20g

B组

甜面酱 30g

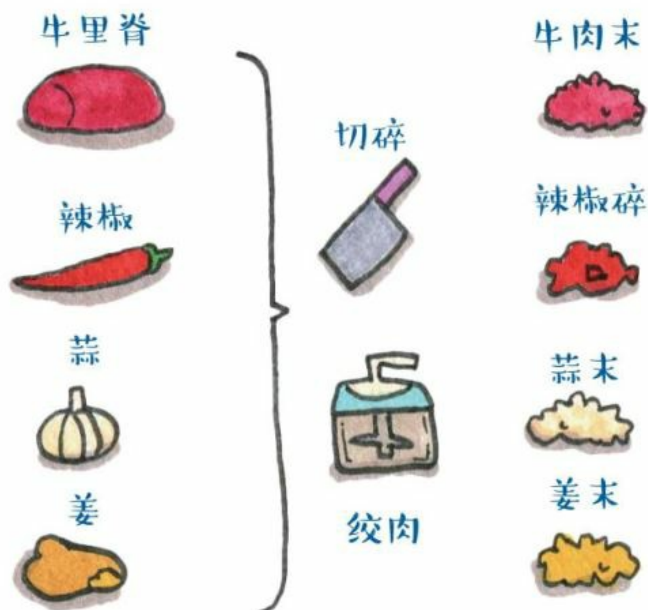
黄豆酱 15g

十三香 1茶匙

花椒粉 2茶匙

糖 2大勺

提示 可以找能高温烹调，且没有特殊气味的食用油代替菜籽油。



1 牛里脊切碎或者用绞肉机绞成末。红辣椒（辣椒可以按自己喜欢的辣的程度选品种）、蒜和姜都切成末。



2 锅先大火烧热，再改小火，加菜籽油，加完油赶紧加入牛肉末。油太热会很难炒散肉末，小火耐心地一直翻炒10分钟左右。



3 加入**A组**，中小火耐心翻炒均匀，煸炒出香味。（我一般不停地翻炒5分钟左右。）



4 把**B组**加进去，小火翻炒10分钟左右。



5 起锅前加熟芝麻炒匀（这一步时尝下咸淡，不够咸再按自己口味加盐），然后盛入干净的玻璃瓶中保存，冰箱冷藏一般可以放2周。

提示　我不喜欢花生所以没有放，喜欢吃的可以在放熟芝麻的时候一起放入熟花生碎。

三杯鸡肉臊酱

食材

鸡胸肉 300g

姜末 30g

蒜末 30g

芝麻油 100ml

水 150ml

罗勒 适量

A组

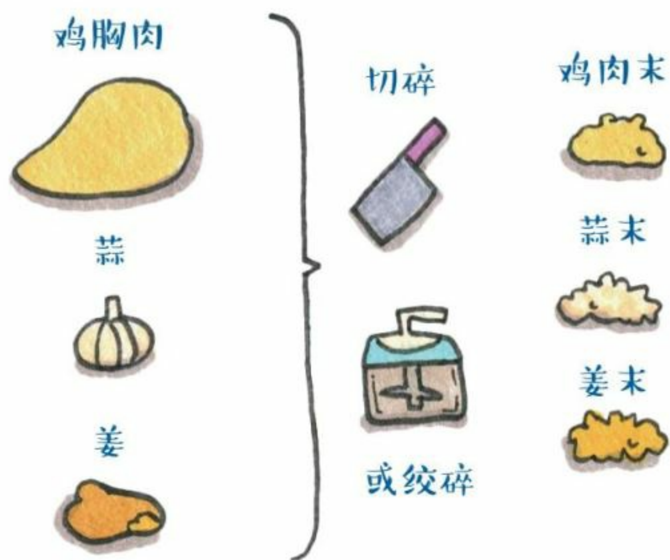
酱油 3大勺

米酒 2大勺

蚝油 1勺

糖 2茶匙

提示 如果没有罗勒就不要加，没有可以代替的哈。



1 鸡胸肉切碎或用搅拌机绞成肉末。蒜、姜都切成末。



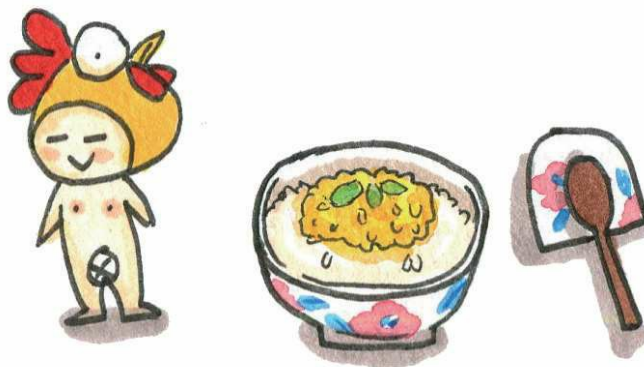
2 锅烧热后加芝麻油，小火爆香姜末和蒜末，再加入鸡肉末，小火慢慢炒开，炒到鸡肉变色。



3 把A组全部加入，中火翻炒均匀。



4 加水，大火煮开后，改小火加盖煮10~15分钟，起锅前加入罗勒碎就可以啦！



忘情汁

食材

食用油 50ml

花椒 1勺

A组

辣椒面 1勺

白芝麻 1勺

B组

酱油 1勺

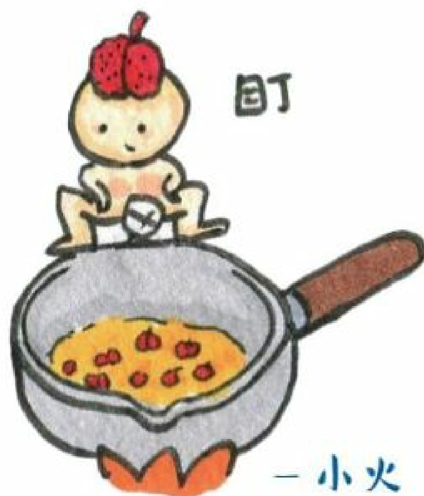
醋 1小勺

蒜 3瓣

糖 1/3茶匙

鸡精 1/3茶匙

盐 1/3茶匙



1 花椒和油一起下锅，开小火，认真盯着花椒，快变棕色立马关火，过滤掉花椒。花椒炸过头了会发苦。



2 先把**A组**装入碗里，将步骤 1 中炸好的花椒油趁热倒入碗中，搅拌均匀。







3 趁热把**B组**全部加进去，搅拌均匀，得到忘情汁。



炸鸡蛋酱



快手辣味肉臊酱



香辣牛肉酱



三杯鸡肉臊酱

【专题六】

人生难忘一瓶酱

一瓶好吃的酱可以让食物化腐朽为神奇。随便烫个青菜或肉片，加上这个酱料就可以变成美味。这就是酱料的魅力，让厨艺变得容易。你只要花点时间把这个酱料做好就可以“无敌”啦。不仅能够随时变出美味，还很节约时间。

炸鸡蛋酱

这个酱料除了拌面，可以蘸任何蔬菜吃，卷饼吃也可以。有一次在朋友家，我们还在酱里加入了碎豆腐，口感更丝滑。拌面吃时，吸溜吸溜的，超爽！

快手辣味肉臊酱

这个辣味肉酱我本来是做来拌面吃的。没想到拌青菜也很美味。用它做成了辣酱烤吐司以后简直发现了“新大陆”。此款肉酱，中式和西式吃法均适宜。

香辣牛肉酱

这个当零食吃都可以，牛肉好香。可以烫面、加点汤，把肉酱当浇

头用。我每次做完以后就会当酱牛肉一直吃，真是太香了，很像灯影牛肉。

三杯鸡肉臊酱

这个配饭比较适合啦！喜欢三杯鸡口味的不要错过！

忘情汁

这个忘情汁我从2016年吃到现在都还没有吃腻，真是太香了！最早我是做龙利鱼时淋这个汁，后来做鸡丝、各种凉拌菜都用这个汁了，太好吃了。